中國十大帝王藏書

卷七

【福壽丹書】

内蒙古人民出版社



VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



目次

新镌五福万寿丹书安养篇（一福）…………一
新镌五福万寿丹书延龄篇（二福）…………八
新镌五福万寿丹书采补篇（四福）…………一八
新镌五福万寿丹书玄修篇（五福）…………二九

新鐫五福万寿丹书安养篇（一福）

节欲

如虚子曰：人均禀五常，而尊卑贵贱不等，皆由父母合会受气异也。得合八星阴阳，又得其时者，上也；得合八星阴阳，不得其时者，中也；不合八星阴阳，得其时者，下也；不合此宿，不得其时，则为凡人矣。合宿交会者，非惟生子大贵，亦利身大吉。八星者，室参井鬼柳张房心也，是宿所在，可以合阴阳。

凡大月十七日，小月十六日，不可交会，犯之伤血脉。凡月二十三日，五日，九日，廿日，此生日也，交会令人无疾病。

凡新浴远行及疲饱食醉，大喜大悲，男女热病未愈，女子月血新产者，皆不可合。阴阳热病，新交者死。

人有所怒，血气未定，因与女合，令人发痈疽。不可忍小便交合，使人淋茎中痛。面失血色，及运行疲乏来入房，五劳虚损，少子。且妇人月事未绝而与交合，令人成病，得白驳也。水银不可近阴，令人消缩。鹿猪二脂，不可近阴，令阴痿也。

如虚子曰：夫四欲之中，惟色最甚，虽圣贤不能无此。孔氏曰：吾未见好德如好色者也。孟子曰：养心莫善于寡欲。又曰：血气未定，戒之在色。若此观之，则色亦人所难制者。今之膏粱逸士，昼夜荒淫，以此为乐，若悦刍豢，嗜而无厌，必待精竭髓枯，气匮力乏而已。昧而觉者，岂其是乎。迨夫真水既亏，则火炎痰聚，而痨瘵之症成矣。当此之际，法宜存精以复水，奈火伏水沸，心神浮越，虚阳妄动，竟不能制，而复泄其精，则犹源将涸，而流将息，而复导之，宁不竭乎？噫！病至于

此，非医者之神手，疑神定虑，以治病者之铁心，割情绝爱以调，安能免于死哉？悲夫！

养老

如虚子曰：人之在生，多遘诸难，兼少年之时，乐游驰骋，情志放逸，不致于道，倏然白首，方悟虚生，终无所益。年至六十，将欲颐性，莫测依据。若如此二箭中求之，庶几于道足以延龄矣。语云：人年老有疾者不疗，斯言失矣。缅想圣人之意，本为老人设方，何则？年少则阳气猛盛，食肯皆甘，不假医药，悉得肥壮。至于年迈，气力稍微，非药不效，譬之新宅之与故舍，断可知矣。

如虚子曰：人年五十以上，阳气日衰，心力渐退，忘前失后，兴居怠惰，视听不稳，多退少进，日月不等，万事零落，心无聊赖，健忘嗔怒，情性变异，食物无味，寝处不安。子孙不能识其性，惟云大人老来恶性，不可咨谏。是以为孝之道，常须慎护其事，每起速称其须，不得令其意负不快。故曰：为人子者，不植见落之木。淮南子曰：木叶落长年。悲夫！栽植卉木，尚有避忌，况俯仰之间，得轻脱乎？

清介子曰：人年六十以去，皆大便不利，或常苦下痢，有斯二疾，常须预防。若闭涩则宜数食葵菜等冷滑之物。如其下痢，宜与姜韭温热之菜。所以老人于四时之中，常宜温食，不得轻之。老人之性，必恃其老，无有藉在，率多骄恣，不循轨度，忽有所好，即须称情，既晓此术，宜常预慎之。故养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，此皆有益老人。又当爱精，每有诵念，无令耳闻，此为要妙耳。又老人之道，常念善，不念恶，常念生，不念杀，常念信，无念欺。养老之道，无于情戏，强用气力。无举重，无疾行，无喜怒，无极视，无极听，无大用意，无大思虑，无嗟吁，无叫唤，无吟叹，无歌笑，无啼泣，无悲愁，无哀恸，无庆吊，无接对宾客，无预局席，无饮兴。能

如此者，可无病长寿，不必惑也。又当避大风大雨，大寒大暑，大露霜霰雪旋风恶气，能不触冒者，是大吉祥。凡所居之室，必须周密，无致风隙也。夫善养者，非其书勿读，非其声勿听，非其务勿行，非其食勿食。非其食者，所谓猪、豘、鸡、鱼、蒜、鲙、生肉、生菜、白酒大酢、大咸也。常学淡食，至如黄米、小豆，此等非老人所宜食，故必忌之。常宜轻清甜淡之物，大小麦面，粳米等为佳。又忌强用力咬啮坚硬脯肉，及致折齿破断之弊。常不饥不饱不寒不热，善行住坐卧，言谈语笑，寝食造次之间，能不妄失者，则可延年益寿矣。

如虚子曰：卫汛称扁鹊云，安身之本，必须于食，救疾之道，惟在于药。不知食宜者，不可以全生，不明药性者，不能以除病。故食能排邪，而安脏腑；药能恬神养性，以资血气。故为人子者，不可不知此二事。是故君父有疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药，故孝子必深知食药二性。

清介子曰：人养老之道，虽有水陆百品珍馐，每食必忌于杂，杂则五味相挠，食之不已，为人作患。是以食啖鲑肴，务令简少饮食，当令节俭。若贪味伤多，老人肠胃皮薄，多则不消，膨哼短气必致霍乱。夏至已后，秋分以前，勿进肥浓羹臛酥油酪等，则无他矣。夫老人所以多疾者，皆由少时春夏取凉，多饮食大冷。故其鱼脍生菜生肉腥冷物多损于人，宜常断之。惟乳酪酥蜜常宜温而食之，此大利益老年，虽然卒多食之，亦令人腹胀泄痢，渐渐食之乃佳。

中正子曰：非但须知服食将息节度，更须知调身按摩，摇动肢节，导引行气。行气之道，礼拜一日勿住，不得安于其处，以致壅滞。故流水不腐，户枢不蠹，义在斯矣。能知此者，可得一二百。故曰：安者非安，能安在于虑亡；乐者非乐，能乐在于虑殃。所以老人不得杀生取肉以自养也。

戒忌

黄帝杂忌曰：旦起，勿开目洗面，令人目涩失明饶泪。清旦勿恶言闻恶事，即向所来方三唾之，吉。又勿嗔怒，勿叱咤嗟呼，勿咄叹，勿立膝坐而支臂膝上，勿令发覆面，皆不祥。勿举足向火，勿对灶骂詈。凡行立坐，勿背日，吉。勿面北坐，久思不祥。凡欲行来，常存魁罡在头上，所向皆吉。若欲征战，存斗柄在前以指敌，吉。勿面北冠带凶，勿向西北唾，犯魁光神凶。勿咳唾，唾不用远，成肺病，令人手足重，及背痛，咳嗽。亦勿向西北大小便。勿杀龟蛇，勿怒目视日月，令人失明。行及乘马，不用回顾，则神去人。不用鬼行踖粟。凡过神庙，慎勿辄入，入必恭敬，不得举目恣意顾瞻，当如对严君焉，乃享其福，不尔速祸。亦不得返首顾视神庙。见龙蛇勿兴心惊怪，亦勿注意瞻视，忽见鬼怪变异之物，即强抑之勿怪。咒曰：见怪不怪，其怪自坏。又路行及众中见殊妙美女，慎勿熟视而爱之；比当魑魅之物，无问空山旷野，稠人广众之中，皆亦如之。凡山水有沙风处，勿在中浴，害人。欲渡者，随驴马后急渡，不伤人。有水弩处射人影即死，欲渡者以物打水，其弩即散，急渡不伤。凡诸山有孔穴，入采宝者，惟三月九日，余月山闭气交犯死。凡人空腹，不用见尸臭气，入鼻。舌上白起，口常臭。欲见尸者，皆须饮酒见之，能避毒凶。行触热，途中逢河，勿洗面，生乌䵟。

如虚子曰：凡在家及外行，卒逢大飘风暴雨，震电昏暗大雾，此皆是诸龙鬼神行动经过所致，宜入室闭户烧香静坐，安心以避之，待过后乃出，不尔损人。或当时虽未觉，于后不佳矣。又阴雾中，不可远行。

华光子曰：湿衣及汗衣，皆不可久着，令人发疮及风瘙。大汗能易衣佳，不易者急洗之，不尔令

人小便不利。凡大汗勿偏脱衣，恐中风半身不遂。春天不可薄衣，令人伤寒霍乱，食不消，头痛。

真人曰：欲求长生，服诸神药，必须先断房室，肃斋沐浴熏香，不得往丧孝家及产乳处，慎之！慎之！

仲长统曰：王侯之宫，美女兼千，卿士之家，侍妾数百，昼则醇酒淋其骨髓，夜则房室输其血气，耳听淫声，目乐邪色，宴内不出，游外不返。王公得之于上，豪杰驰之于下，及至生产不时，孕育太早，或童孺而擅气，或疾病而构精，精气薄恶，血脉不充。既出胞藏，养护无法，又蒸之以五味，胎伤孩病，而脆未得坚。复纵情欲，重重相生，病病相孕，国无良医，医无审术，奸佐其间，过谬常有。会有一疾，莫能自免。当今百岁之人者，岂非所习不纯正也。

广惠子曰：修心既平，又须慎言语。凡言语诵读，常想声在气海中（脐下也）。每日初，勿言语诵读，宁待平旦，旦起欲专言善事，不欲先计较钱财。又食不得语，语而食者，常患胸背痛。寝卧勿多言笑，寝不得语言者，言五脏如钟磬不悬，则不可发声。行不得语，若语，须住脚乃语。行语，则令人失气。冬至日，止可语，不可言。自言曰言，答人曰语。有人来问，不可不答，自不可发言也，仍勿触冷开口大语为佳。

如虚子曰：夫诸欲之内，惟财利益人多，盖人非财，则无以治其生。故谚云：财与命相连，然财固人所必用，但以轻重较之，财则又轻于命也。何则？人既病火，则危如累卵，善调则生，失调则死，岂常病可例视乎！必静心寡欲，凝神定虑，毋以纤物烦扰心君，庶火息水恬，病或可瘳。于此而孜孜汲汲，终日营营，致天君失泰，而相火擅权，势必燎原矣。利可趋乎，利可不戒乎？

虚虚子曰：凡人卧，春夏向东，秋冬向西，头勿北卧墙，北亦勿安床。凡欲睡，勿歌咏。不祥。

起上床坐，先脱左足，卧勿当舍脊下，卧讫勿留灯烛，令魂魄及六神不安，多愁怨。人头边勿安火炉，日久引火气头重目赤鼻干。夜卧，当耳勿有孔，吹人，即耳聋。夏不用露面卧，令人面皮厚，喜成癣，或作面风。冬夜勿覆头，得长寿人。每见十步直墙，勿顺墙卧，风利吹人发癫，及体重。人卧勿跂床悬脚，久成血痹，两足重，腰疼。又不得昼眠，令人失气。卧勿大语，损人气力。暮卧当习闭口，口开即失气，且邪恶从口入，久而成消渴，及失血色。屈膝侧卧，益人气力。按孔子不尸卧，故曰睡不厌蹴，觉不厌舒。凡人舒睡则有鬼痛魔邪。凡眠先卧心，后卧眼，人卧一夜，当作五度反覆，常逐更转。凡人夜魇，勿燃灯唤之，定死无疑，暗唤之吉，亦不得近前急唤。夜梦恶，不须说，旦以水面东方噀之，咒曰：恶梦著草木，好梦成珠玉。即无咎矣。又梦之善恶，并勿说为吉。

隐身子曰：居家常戒约内外长幼，有不快，即须早道，勿使隐忍，以为无苦，过时不知，便为重病，遂成不效。小有不好，即按摩挼捺，令百节通利，泄其邪气。凡人无问，有事无事，常须日别蹋脊背四肢一度，头项苦令热气蹋，即风时行，不能侵入，此大要妙，不可具论。

抱朴子曰：至于居处，不得绮靡华丽，令人贪婪无厌，乃患害之源。但令雅素净洁，无风雨寒湿为佳。衣服器械，勿令珍玉金宝，增长过失，使人烦恼根深。厨膳勿脯肉丰盈，常令俭约为佳。然后行作鹅王步，语作含钟声，眠作狮子卧，每日自咏歌云：美食徐熟嚼，生食不粗吞，问我居止处，大宅总林村。胎息守五脏，气至仙骨成。又歌曰：日食三个毒，不嚼而自消，锦绣为五脏，身著粪扫袍。

老子曰：谢天地父母，常以辰巳日黄昏时。天晴日，净扫宅中甲壬丙寅之地。烧香北向，稽首三过，口勿语，但心中念耳，举家皆利。嘿云：曾孙某乙数负皇天之气，象上帝之始，顾合家男女大小

前后所犯罪过，请为消除凶恶，在后进善，令某家大小身神安，生气还常行此道，大吉大利，除灾殃。

老子曰：正月朔日晓，亦可于庭中，向寅地，再拜。咒曰：洪华洪华，受大道之恩，太清玄门，顾还某去岁之年。男女皆三过，自咒常行此道，可以延年。

吕真人《安乐歌》曰：双关一度理三焦，左肝右肺如射雕，东脾西胃须单托，五劳七伤四顾摇。鳣鱼摆尾驱心病，手拔脚挺理肾腰，大小朝天安五脏，漱津咽纳指双挑。一时如此作三度，方才把火遍身烧，有人十二时中用，管取延年百病消。行则措担于远途，住则凝时于太虚，坐则调鼻息之气，卧则守脐下之珠。身自有鼎，心田自有丹，鼎立而后可以炼丹。凡人游山探药，别求置鼎安炉，是自弃其基也。至人存无守有，人只是一个气，只是一个息，无时息机深深若存，有时息机绵绵弗脱，自无而有，自有还无，随调随养，自息定而丹成。凡入夜气存之，旦昼亡之，是半途而废也。

新镌五福万寿丹书延龄篇（二福）

修身秘旨

每日不拘时候，静坐集神，齿对唇粘，踏实趺坐，或垂足正坐，如此行之数月，待神气聚定，然后行到之间，内无所想，外无所形，恍恍惚惚，神水三降之后，觉其下丹田中，金光灿烂，徐徐从尾间上夹脊，至玉枕，入泥丸，历历如有物上，热之如火，上腭神水，滴滴降下，清甘满口，分作三咽之。如前送下丹田，循环不已，则天地在我，阴阳从我之造化，邵子所谓天向日中分造化，人从心上起经纶。故此心与元始齐眉，纯纯全全，湛然常寂，圆陀陀，光灼灼，虚灵不昧，浩然之理，全在于斯，不染纤毫之事，染则神散，五官不灵，浩然之气不生矣。

行功指引

每于昼夜二六时中，少食宽衣，入于净室，先转三车文，次方移两膝跏趺，舌抵上腭，津液自生。手屈第三文，足踵玉户，身坚正坐端然，调鼻息以延绵，一念规中，万缘放下，注目内观，默相玄关窍内，珠粟一粒，正在中心，寸心念不缺一，性性自住，杳冥昏默，静定多时，是为攒行旋绕，五行性情，自相为也。遂令鼻息渐闻，谷道轻提，专气致柔，存无守有，如鸡抱卵，如龙养珠，了得性情归化，神气混合，坐至一时，能夺百日之功。以转小河车数，转擦生门子，九摩密户，而教同搓面，有多解项三八，转睛四六，叩齿四九回。凡行此功，皆须闭气紧撮谷道，每功一次，俱要嗽津一口，分津作三口咽之，或令青女使入气海之中。此行持昼夜无间，百日之内，即见其功，自然肾水上升，心火下降，西风混合，阴阳消长，而造化无穷矣。而遇身中一阳生时，仍要竖脊端坐，反手擦揪于气海，一念存于尾间，鼻息渐封，谷道轻撮，上下相应，内外分明，存于此尾间脊间，左右有赤白

二气，齐齐升上，轻度三关，运至泥丸，一口咽下，令青女送归气海，如共升运三次，即合采药配合之功，依前再运六遭，以为水火咽炼之诀，共存九转，同就一功。所裁接灵丹，炼精化气，以次可凝神入窍，绝念忘情，静定多时，是为沐浴。故云修丹必寻冬至，身中自有一阳生，此乃活中之子时也。则此以后之功，昼夜精炼不问百五日，功效难知，自然神气混融，阴阳反覆，雷轰海底，大复丹田，甘露洒于须弥，琼浆降于神室，气结神凝，归根复命，遂得三花聚顶，五气朝元，静听天籁之音，默饮长生之酒。二百日后功倍于前，恍然虚室静坐工夫，生光夜明如昼，此无根铁树开花也。勿执认愈进其功，忽见一时，金蟾上下飞舞，更加猛力，进炼功程，复至人法两忘，工夫乃入佳境。又增苦志，顷刻无停，忽见金花一轮，方圆一丈，此乃天然真火候，却猛开口一吸，咽入中宫，以接身之神气。再加精进，逼迫其功，至万里无云清朗之境，天地山河皆没影，此与太虚同体，身外有身，功已将成，仙道近矣。当此之际，则气足而神全，三室充精，乃魂安魄畅，逼出常世，五七余寸，有此功应急求口诀而收之。若不能收归脐内，反遭风疾身，耗散前功，希仙远矣。到此地位，已结胎矣，三十日足，婴儿出现，宜加谨慎，勿放纵游，即炼移炉换鼎之功，超凡入道之妙道也。

修养之法，先要正己，修德，修业。若定己三正，则无所不正，一切形名，非正不名，一切事故，非正不成。日月平常，设施酬酢，未有不始于己者，一切事理头物，亦未有不由于己出者。是故进修之要道，以修己为上，必以正己为先。反身正己接人，人亦归正；正己处事，事亦归正；正己应物，物亦归正。惟天下之一正，惟长道。天下之大变，是知正己者，进修之大用也，入圣阶梯也。

静坐功夫

精心释累，绝虑忘情，少思寡欲，见素于朴，易道之功夫也。心清累释，足以尽瑕，虑绝情忘，

足以静世，思欲俱泯，足以造道，素朴纯一，足以知天下安乐之法。日逐少食宽衣，于二六时中，遇闲暇则入室，蟠膝静坐，心无杂想，一念规中。《丹书》云：人心若与天地合，颠倒阴阳只片时。以心观道，道即心也。以道观心，心即道也。若能清心寡欲，久久行之，百病不生。此惟秋及冬至以后行之尤妙。如春夏行时，春乃发生之时，夏乃阳气茂盛。儒云：歌咏所以养性情，舞蹈所以养血脉，又不必静坐，宜夜眠早起，广步于庭，披发缓行，以使长生。食后宜动作舞蹈，亦宜节欲，古人冬至闭关，以养微阳，斋戒掩身，以待阴阳之所定。是故起以待日光，此阳气闭藏之时，不可扰动筋骨，惟安定静养身体，则春夏诸病不生。情不动精固，则水朝元。心不动气固，火朝元。性寂则魂藏，木朝元。情忘则魄伏，金朝元。四大安和则意定，土朝元。此谓人有五气朝元。又《经》云：人能常清静，天地悉皆归。

附葛仙周天火候诀法

自子至巳为六阳之数，即进阳火也。口诀云：阳九数也，坤阴数也。乾九之阳，起于坤之初六。乾之策，三十有六，总计六爻得二百一十有六，其诀始者用意，久则自然，天关在手，统十二支也，地轴由心，以神驭气，数其息也。

子上，以左手掐子位，复卦主事，鼻微吸天之精气，入于玄关而至尾间，为一吸。又呼气，从尾间穿夹脊而上泥丸，为一呼。一呼一吸为一息，如循环十八文、十八武，三十六息足，得玉露神水一口，吞送下玄宫，灌浇灵根，得药一两。

丑上，又移指掐丑位，临卦主事再行十八文，十八武，呼吸三十六息，送玉露一口入玄宫，得药二两。

寅上，又移掐寅位，泰卦主事，行文火三十六息足，送玉露一口入玄宫，得药三两。

卯上，又移指掐卯位，大壮卦主事，呼吸文火十八息，送玉露一口入玄宫，得药四两。

木液旺在卯，洗心涤虑，注意规中，名曰沐浴。令人以两手摩身，而沐浴者非也。又行文火十八息，送玉露一口入玄宫，得药五两。

辰上，又移指掐辰位，夬卦主事，行十八文，十八武，三十六息，送玉露一口，得药六两。

巳上，又移指掐巳位，乾卦主事，行武呼吸十二息，送玉露一口入玄宫，得药七两。再行文呼吸十二息，送玉露一口入中宫，得阳铅八两。又行武呼吸十二息，名首尾武，中间文，至此是进阳火三十六也。

自午至亥，六阴之数退阴符也。口诀云：复卦之初六，起于乾之初九。坤之策二十有四，总计六爻，得一百四十四也。

午上，移指掐午位，姤卦主事，行十二武火，十二文火，共呼吸二十四息，送玉露一口入玄宫，得药一两。

未上，又移指掐未位，遁卦主事。行十二武，十二文，二十四息，送玉露一口入玄宫，得药二两。

申上，又移指掐申位，否卦主事，乃西南之乡，行文火八息，武火八息，送玉露一口入玄宫，得药三两。

酉上，又移指掐酉位，观卦主事，行文火十二息，送玉露一口入玄宫，得药四两。

金精旺在酉，宜当沐浴，防危虑险，洗心涤虑，一意规中。又文火十二息，送玉露一口入玄宫，

得药五两。

戌上，又移指掐戌位，剥卦主事。十二文，十二武，二十四息，送玉露一口入玄宫，得药六两。

亥上，又移指掐亥位，坤卦主事。行文火八息，送玉露一口入玄宫，得药七两，中行武火八息，送玉露一口入玄宫，得阴汞半斤。又行文火八息，一意规中，名曰：两头文，中间武。

武者呼吸聊紧，文者呼吸微缓，自然连前，进阳火，遏阴符，吞玉露十六口，铅汞拌匀，合为一斤之数。前后升降，共得周天三百六十度。火候，外除五息以合五行，周天五度，夺尽天地日月阴阳却运之数，夺尽万物生杀四时之数，夺尽卦爻珠两之数。名曰：月之员，存乎口诀，时之子，妙在心传。周天息数微微数，玉露寒泉滴滴符。此真人口口相传密旨也。号曰四候，却有妙用，大抵真息从气穴中升，即龙之玄气，即火也，汞也，槖籥也。常人口中华池神水，送舌下二窍。若至人甘露玉液，从肾轻升夹脊上泥丸，住明堂而降下舌端，即虎之玄气，即水也，铅也。人之一身，二气存则生，二气竭则死，乃一身真水火是也。

以上口诀，遇身中子时癸生，得药入于玄宫，以神会气，行之一度，攒簇阴阳，煅炼成丹。须是数息有作，若不行此，难夺周天造化得药，无此，难结黍米之珠。

近有一等炼己未纯，造化未得，每日执此常行，以为大功，烧结元气，返为害之大者。是以圣人传药不传火，从来火候少人知，正谓此也。乃指圣人不传，不形竹帛，名曰天符。行之者，永处天仙；失之者，永为下鬼。

每年二八月，每月初八、二十三。每日卯酉二时，已上不行于火候。

附葛仙金液还丹诀

凡修炼，贵乎忘言守一。忘言气不散，守一神不出。一者太极也，西南向也，其要妙在乎坤复之交，循环无穷。神潜于坤，则知白守里，神明自来。坤者六爻也，即六日也。守静之笃，阴极阳生，六爻之下，复生一阳，即天地七日而来复。何则？铅汞从一所生，一乃阴阳五行之始，大衍之数五十有五，数内除五以象五行，又除一数以象太极，即一也。其余四十有九，两仪四象以生八卦，圣仙知一为铅汞，故抱一而修行，用四十九日，而原气复乎一阴之下，一阳萌动，即地逢雷处，见天根也，盖地支玄尽也。至子初生复卦，复其见天地之心乎。《易》云：雷在地中复。先王以冬至日闭关，商旅不行，后不省方。何谓？盖雷乃刚阳，地乃柔顺，阳在柔阴之下，复曰先天一气。得太极静而生阴，先王至此日而行道，则闭关而不省方，得专心致志。商旅者，杂泛也。不行者，绝其杂泛之事，专行其道，以求先天一气，必须归于虚无。盖虚，元气之所生处，故曰：先天一气。自虚无中来，要得此气，必委曲志虑以求之也。虚无者，非虚空全无也。守静极于虚无，身居恍惚杳冥之中，六脉俱停，真息自住，混沌大定，则神明自来矣。诀云：若问先天一也无，后天下手有工夫。奈何世人染习七情，业累牵缠，成后天之神，非先天之妙也。后天一萌，则先天之心蔽矣。

乃修真之士，垂帘塞兑，窒韵调息。帘者目也，兑者口也。闭目光，缄口舌，窒耳韵，调鼻息，闭谷道，四象和合，归于虚无。使心身意不动，收后天之神，归于造化窟中，观之勿失，与气交合，时时觉照，刻刻规中，念止纯熟，神归金鼎，玄牝立基，能生真气，化生真铅，精气神全，其功方应。小静一百日，中静二百日，大静三百日。先试小静，神光透于帘帏，一钩新月，而卦于西南之乡，如初三日，月出庚而金光初现也。坎中一点热气，上冲心，以意顺下贯尾间，由黄道、过玉枕，

上泥丸，游九宫，自上腭而下。初则温气而降，沥沥然，淋水之状，香似醍醐，味如甘露，以目送之，以意迎之入鼎，畅于四肢。此乃小坎离交姤，方验静中静照有功，愈加决烈，静之又静，以至入于无何有之乡。日月停影，璇玑不行，杳冥混沌，天根机动，坤宫如震雷之声，腹中如裂帛之响，膀胱如火热，两肾似汤煎，以神息沉归海底，轻轻然运，冲透三关。其势如雷烈火，默默然举，周流六虚，滃滃然升上泥丸，月窟风生，眉中涌出圆光，化生玉液。如冰片之美，如薄荷之凉，降下重楼，送归土釜，即二候得药，默运周天。如子行阳火二百一十六，得铅八两，午退阴符一百四十四，炼汞半斤，周天数足即四候，别有妙用。当此之时，精神如夫妇欢合，魂魄如子母留恋，以一意守之，名曰情来归性。初乃得称还丹，为大坎离交姤之妙，为玉液还丹之诀，循环无端，周而复始，运行不息。今时玉液入鼎，来日玉液依时复生，运用如初，前工不间，美哉斯景也，不可阐述，自然而然，吾莫知其所以然也。功夫至此，九窍如法周流，愈加精进，六根大定，夺尽天地劫运大数，方得天地七日来复。静至于恍惚杳冥之中。但见月出庚方，渐渐生圆，悬于中天，须臾捧出太阳，红光升入月中，与月交会成一圆，明亮红光，即真铅真汞，日月合璧之妙。即使神潜虚危穴，鼓动巽风方得二气，交于黄道三华，混一元宫，金木自然交并，龙虎自然降伏。忽时天地清朗，四无云翳，惟见规中现一黍米之珠，悬于北海之中，光明烜赫。运用天符，火数足，金液流酥，形如黍米，状若水珠，忽然一点落于黄庭之中，乃乾坤交姤之妙。众机由此而定，幻化由此而安，千百万倍之洪劫，咸由一黍之萌生。斯黍也，厥星渐大，厥色渐赫，惟定之以机，机由我立，化由机生，一机万化，信乎罔象之黍珠而变有象之真质也。《契》云：金砂入五内，露散若风雨，蒸蒸达四肢，颜色悦怿好。

得此金液附体，十月火光不缺，息息归根，绵绵不绝，如鸡抱卵，如龙养珠。念兹在兹，念不可

起，念起则火炎。意不可散，意散则火冷，俱使无过不及。操舍得中，日行二卦，朝屯暮蒙，故曰：火候六百篇，篇篇皆相似，若遇有丹火，发热在眉中。有一黑球真水收入鼎中，其热自退。十月满足，婴儿显相，移神出壳，次第行之，圣胎显化，其妙无穷矣。

附张三丰祖师玄要篇摘锦

下手知时

下手先要知时。夫时者，一阳时也。非冬夏二至，非上下两弦，非子午，非朔望。但有刻有时者，皆非也。若云无时者，亦非也。乃身中生药之时便是也，铅遇癸生，是也。

安炉立鼎

安炉立鼎，其旨有三：一名偃月炉，一名太乙炉，一名玉炉。又一名朱砂鼎，一名悬胎鼎，一名金鼎。以上皆异名也。我今直指身一端正，便是安炉立鼎也。

采药入炉

采药入炉者，采自己元精、元气、元神也。谓之上药，入自己神室。所谓采者，不采之采谓之采，欲有旋为，非自然也。《圣经》云：收拾者是也。

行工进火

药归入炉，审加工进火而炼之，以刚健之心而敌魔，以柔和之心而守中。又当审其老嫩，或有五分药合用五分火，十分药合用十分火也。

持盈固济

行工之时，要知止足，不知止足，则工俱废，故曰持盈。既识持盈，当知固济。铅好飞，汞好

走，可不防之？圣人云：舍光默默，为之固济。

丹成温养

工深力到，丹体圆成，便住火而养火。《经》云：药热不须行火候，若行火候必伤丹。端坐定息为养火也。

调神去壳

气凝神备，药就胎圆，结成婴儿，到此地住，须要把捉而调神，只待纯熟，方可自如。《经》云：解养婴儿须籍母。是也。

脱胎神化

婴儿渐长成，如子离母，纵横天地，遨游八极，出有入无，逍遥云际，尚有危险，正要脚根踏着实地，真与虚空粉碎，方为了当也。

坐工口诀

学仙之人，但得身心闲暇，求于静处闲目端坐，盘膝不盘膝皆可。夫坐之时，外忘其形而不着物；内忘其心而不着事。惟存于守中，似存不存，似守不守，久久纯熟，自然念定，则阳气生，阳气生，则有升有降。其气生者，自腰至尾间，直上夹脊，以藉巽风鼓而上于无谷穴，二气交合，下降舌端，如蜜之甜，款款咽纳入中宫。《经》曰：初时须着力，次后却如无。总知升降不明火候之数，日用工夫，三关妙用，沐浴玄机，空延岁月，到老无成。古云：神仙不肯分明说，误杀阎浮多少人，这些道理人还识，陆地神仙乱似麻。所谓天机密诀，未敢漏泄，故欲口传心授也。

全真活法

全真道人，当行全真之道。所谓全真者，全其本真也。全真全气全神，方谓全真，若有欠缺，便不全也。若有点污，便不真也。全精可以保身，欲全其精，先要安定，安定则无欲，故精全也。全气可以养心，欲全其气，先要心清净，清净则无念，故气全也。全神可以返虚，欲全其神，先要意诚，则身心合一而返虚。是故精气神，为三元之药物，身心意为三元之至要，学神仙法，不必多为，但炼精气神三宝为丹。头三宝，会于中宫，金丹成矣。岂不易知，岂为难行。难知难行者，为邪妄眩惑尔。炼精之法在身，身不动则虎啸而风生，玄龟潜伏而元精凝矣。炼气之要在心，心不动则龙起而云从，朱雀敛翼而元气息矣。生神之要在乎意，意不动则二物交，三元混一，而圣胎全矣。

附穴名要览

内外三宝：外三宝，耳目口；内三宝，精气神。三关：上玉枕关，中夹脊关，下尾闾关。其名有数：儒名九曲明珠，释名九重铁鼓，道名九曲黄河。此乃化气上鼎之正路。三丹田：上泥丸宫，中黄庭，下水晶宫。若脐下一寸三分，乃下丹田也。一寸五分为气海，即混元海也。头顶为须弥天根，眼为青女，口为丹池，溢候管气，为重楼，为玄膺。心窍为降宫，脐孔为生门，腰眼为密户，脊骨二十四节为银河，又为上鹊桥、下鹊桥。膻中在两乳之中，二寸一分，中脘在鸠尾之下二寸，神阙在脐内中央。粪门为谷道，前有玉炉穴，我命为外肾，肾柄为灵根。三里在足之后廉，涌泉穴在足心。

新镌五福万寿丹书采补篇（四福）

采补篇引

余弱时尝戏为十狐传，以寓采补之功，不知者以为诲淫也。于是养圭食癸，展缩收放，一切泥水秽道，当世尚之甚。惟一三道人雅嫉之，辄诋其书，斥其人，坏其言。且曰：身中上药，精与气神，炼而服之，为道为仙，安有求之外乎是？虽然一三道人真儒也，即言玄言道，不离其经，第如世人之不获已何。夫世人之不获已者，欲其至也；而有心于道，而必不能遽绝于所以为道害者，欲其至也。左师触之说赵太后也，欲太后之不爱其子而不说，以太后之无爱其子，反说太后以甚爱其子，夫说之以甚爱其子而后，得太后于无爱其子矣。引世人于道者，何亦必不如是也。夫世人之嗜色，亦犹太后之爱子也。使之恩所以长，嗜夫色而后得，其不徒然一嗜夫色而已。则莲池在火坑朽腐，即神奇之意也。特患世人之不知也，而又以为诲淫也。不惜秘文，惟知者用之。

云林虚虚子应圆题

戒忌十段锦

大戒

忍尿行房要作淋，尿头行房大损神，水火行时须且待，徐徐插入力须均。

防伤

莫令玉女抚腰堂，吞下男精忌女伤，两手脉经休被起，拍郎双肾切须防。

戒急

女意未动休急欢，四肢皆硬内门干，更兼悲喜忧惊后，犯者男伤女不安。

忌饥

肚饥交感百神悲，气出神昏五脏衰，此是仙家名百福，一交胜似百交疲。

忌饱

大醉大饱俱独宿，免教五脏背反覆，喘呕晨昏吐血涎，未免疮痍生手足。

忌交

休依瘦病生新疾，产后之炉损丈夫，年少若教亲老妇，阳衰阴盛是危途。

交感

十分只可入三分，来往时时把乳吞，出入往来将百步，急须着力送连根。

两伤

女垂男仰两相伤，大怕浓精入肾肠，女病成劳难救治，男伤渐渐觉痿黄。

指迷

意懒莫强战，强战生百损，渴后食凉浆，温时切莫饮。

感毕

战罢须当便养神，就床端坐咽津频，瞑目看心耳听肾，自然神气复调匀。

投好得人

夫贪者赠以财，淫者调以言，滥者益之以伟物，好俊晓之以聪明，好丽娱之以声色，凡五者，由基之杨叶也。

阴中八遂

一寸琴弦，二寸菱齿，三寸婴鼠，四寸玄珠，五寸谷实，六寸愈鼠，七寸昆户，八寸北极。

锁关十要

一散精。行功毕，两手如弯弓，左右三次，手兜膝，则精自散四肢矣。

二驾河车。以两手搭项颈，左右手搭谷道，挺身吸气三口，精自升降矣。

三转运。平身吸气数口，令腹中有声，其精自入丹田，依法固守。

四定想。平坐，吸气七口吞下，通诸窍矣。

五辟阎。九浅一深，一吸一嘘。

六关锁。行功时，觉精动，两手握双拳，足如钩，背如龟，腹胁吸气一口，其精自逆上泥丸宫。

七采取。上采舌津，中采蟠桃，下采月华，退灵柯半寸，缓缓吸气七口，如竹吸水。

八捺点。每早未语时，呵气热手，揩三转九擦两脸，摩动腰间三十六次，其精自然运矣。

九服药饵十补丸。取枸杞天之精，熟地地之精，甘菊日之精，白苓月之精，天冬星之精，菟丝金之精，官桂木之精，苁蓉水之精，汉淑火之精，石枣土之精。各等分，遵法制，细末。酒糊丸梧子大，每服二十丸，空心盐汤下。

十沐浴九香汤。遇晚淋洗，上床助阳真气。蛇床、地骨、紫稍、紫荆、防风、杨梅、甘松、藿香等分，吹咀，煎水于盆内，热手不住洗。

男子六错

一忌三元节。庚申甲子伏腊，本命元辰，朔望弦晦。

二忌作干劳困。气力奔冲，运行无力，才下车马。

三忌连日饮酒。久病初安，元气未完，忿怒惊恐。

四忌言语过多。交接频数，行早卧迟，观玩劳倦。

五忌神庙、迅雷、烈风、日月星辰之下。

六忌大寒打颤、大热汗流，大饱伤心损气，大饥大醉，无力主张，心中好欲，久淫不止，津闭不出。

以上皆不宜交欢，静而守之。须择日，必阳上半日，阴下半日，甲日为阳，乙日为阴，余仿此。专忌子前，乃阳生阴盛之时。凡交须饮酒一二杯，或茶一盏。忌晚饭夜食。使气脉流通，精神清爽，然后两意相孚，战不衰矣。

女子五迷

一皮粗肉燥，口大声雄，形容憔悴，体气发焦，崩漏带下。

二痨瘦黄弱，白癜风疥，久病方愈，气脉不全。

三肥胖笼东，大瘦如柴，阴贼妒忌，狠毒不笑。

四年及四旬，生育过多，皮宽乳慢，有似猪胞，阴户毛粗。

五形质不全，跛足眇目，耳聋喑哑，弩臂突脐，龟背豺身，蛇行雀跳。

以上犯者，俱不可交，须知爱护精气，休亲恶炉，以致误害也。

四季养性

春季朔日面东平坐，呿三通，附气九息，吸震宫清气，入口，九数吞之，以补虚损。烹青龙之凫，致二童子之馔，此养精之妙。

四五月清旦，面南端坐，叩金梁九，漱玄泉三，清思注想，吸离宫赤气，入口三吞之，闭气三十以呼之，填其虚府。

六月朔及四季末旭日，正坐，禁鼓五息，天鼓十二通，吸坤宫黄气十二咽，以补呼之损，敛玉液之休，以致神炁风之味，使补脾以佐神也。

七八九月朔望旭日，面西坐，鸣天鼓七，饮玉浆瞑正心，吸兑宫白气，入口七吞之，闭气七十息，补泻气之致也。

冬季面北，平坐，鸣金梁，饮玉泉，三吸玄宫，黑炁入口五吞之，以补呼之损。端居静思，吸黑三吞之，以益胆之精。

子午进火运火

每子后午前，及五更初阳盛时，就榻上，面东，或南，握固盘坐。或仰卧高枕，伸足舒腰，澄心

内顾五脏，仰面合口，鼻引清风，一吸莫令耳闻气，亟伸腰徐徐咽下，存气直下海门，开以双手，压缩谷道。一缩，次开目上视，口呵浊气一口，上升天谷，存气直上顶门。气即上，随待口中津液，聚玉泉关气，耳热，即闭口，仰面凝神，一咽中正，三咽而止，直到丹田，入海门关。再缩谷道一缩，将阴手擦龟身，如是十一次，是一周天也。

精妙要机

金鼎欲留珠里汞，玉池须下水中铅，口口气吸进玉茎，至阳跷穴，到阴跷穴，至尾间，河车搬运至夹脊双关，怒目上玉枕，至昆仑，下玉池，紧闭任督二脉，上鹊桥之呼，下鹊桥之吸，不可不知，漱津下重楼，纳丹田气海，此段工夫，须行走坐卧，不可间断，不止子午为然也。

玄关要言

昂头并仰气，鼻吸引清气，觉下到腰间，徐徐咽真气。一举行七番，将身直立地，用手胸前摩，连呵七口气。两手紧捏拳，抵腰却闭气，一低一仰天，脚根硬踏地。渐觉腹中满，蹲身以着地，一口一身蹲，如此七番止。用面仰其头，用肩掇其背，如此行三番，用气送脐下。虚送十数番，柜子须用者，徐徐待少时，茎物坚竖起。用手提衬具，入炉养刚气，少刻硬如枪，有琛并结坠。再行大如拳，铁杖应难比，此是神仙法，不可乱传世。事尽功已成，遇经亦无气，功若未成时，未可便轻弃。阴阳交媾浓，漫漫而已矣，来往二百番，泄精无滓腻。保养固丹田，饮食更有味，种子射香丸，不要服弹头。颜色如婴儿，行步疾如骥，相劝愚痴人，千金莫乱施。宝笈自收藏，传之勿容易。

刘海蟾玉泉无泄歌

阴抱阳兮是祖宗，洞房深处少施功，泥丸顶上长生润（即生光），气隔三关有理通。不问自炉并

别灶，作用行时事一同，须是为宾须作主，缓行云雨意从容。兴浓四体情将动，玉柱半插阴门中，凝神止息闭思想，坚牢内外不通风。运至泥丸先透顶，昆仑摇撼过天冲，久久行之须见效，黄昏直至五更钟。此是神仙无漏术，遇之极者是孩童。

秘旨鹧鸪天

子午工夫养性天，龙吟虎啸送丹田，阴阳颠倒灵苗透，会得神峰妙更传。金锁柜，铁牛坚，黄河水逆好行船。寿年更把金丹助，造化长生不老年。

种子之法

夫人生于世，一夫一妇，古之道也。有夫妇，则欲子嗣，养生送死，道之常也。《书》云：不孝有三，无后为大，世人须存夫妇之道，不知交合之情，种子之法，徒然交感，故不能成胎。凡无子者，皆交合不得其道，或男情动，而精气过泄，缘妇人情未动，而阴门未开，须阳精至而不纳。或妇人情先动，阴门开张，男子兴未动，而女人兴已过矣，纵然阳精至，阴门固闭不纳，亦无子也。故曰：欲要子者，以何术也？曰：男子须先补养丹田，真气壮盛，亦要妇人调爕身中血气均平，然后用功交合，要两情俱动，无不验也。若阴血先至，而阳精后冲，则血包精，精入骨而成男子。若阳精先至，而阴血后添，则精包血而成女子。若阴阳并至，则非男非女也。夫达者，深究此情，两情正美，觉精欲泄，然后纳玉茎于妇人极乐处，女则耸睡承接，收精入宫，男女各不可动，待片时同收毕，然后抽退玉茎，令女人正身仰卧，男子仍依前引法，黄河水逆流法，自己缩胁提腰四十九次方睡。凡要男用太阳时，要女用太阴时，又要女子经脉通净，然后三五日内，红脉未止，黄水收之际，阴门正开之时，下种尤妙。主生男，血气壮盛，必无疾病。越此三五日后，阴门闭矣，虚文交感，又曰日期不

等。

汉钟离老祖阴阳二仙丹

此系无上道人，献于云南沐府者。不论虚损劳怯至危，用酒化开七粒，灌下立醒。老人朔望目，服之一粒，却病延年不死。

一制硫法

好硫四两，用好醋四两煮干。再用黄腊四两溶化，倾入水内，去醋，取净硫研碎。再用益母草汁煮过，再用金星草汁，煮三炷香，听用。

一打灵药法

汞一两，制硫二钱半，同炒成青金头色，入罐打火三炷香，取出听用。

一养砂法

每砂，先用好醋炒过，然后用铅母养。

一熏铅法

将砂砍作三四分一块，每两用铅四两炼成。先将铅砍碎，铺底尽头，砂放中间，入土釜，养二七，取出入冷水浸二日夜，去火毒，听养过砂汞亦妙。

一制生砂法

好砂三两，用米醋二两炒干，再用水煮干。

一配阳法

生砂四钱　制砂二钱　芦荟四钱　沉香　木香各七分　灵药四钱　乳香　没药各五分

共为细末，红枣去皮核为丸，如梧子大，金箔为衣。

一配阴法

生砂二钱　制砂五钱　灵药　芦荟各四钱　沉香　木香各五分　乳香　没药各三分半　麝香一分半

共为细末，炼蜜为丸，如梧子大，金箔为衣，二丹俱用芦荟煎酒下。

吕纯阳却病乌须延年仙茶方

此系洛阳了然禅师秘藏之方，有《西江月》云：学得灵丹容易，仙传甘露参成，滋阴降火壮神精，黑发乌须影应。痰火疟痨立效，肺风积热难停，固齿调胃眼光明，久服超凡入圣。

一制茶法

上好牙茶一斤，用沉香　芸香　降香　甘草　白术　孩儿茶　百药煎　甘松　桂皮　当归　薄荷　活石　葛粉　琥珀　柿霜　细辛　寒水石　硼砂　砂仁　丁香　犀角　羚羊角　朱砂　小赤豆　上各三钱，锉碎，每各一钱，用水三碗，煎一碗，倾入磁盆内，将茶入汤浸湿，就捞起晒干，如此九浸九晒，共九日听用。但制此茶，务看天色好，方可下手。

一阳火丸

用拳雄鸡肾子十枚（各以银簪脚钻孔）入麝香如米粒大二粒，黄狗脊髓一条　黄狗外肾一对　各入麝香鹿茸一两（好酒浸一夜，蒸热，各阴干）　大雄蛤蚧一个（鲜羊油炙）　大雄海马一对（酥炙）　大石燕一对（火煅，童便淬七次）　阳起石二钱（制同）　樟脑三钱　当门子一对（即麝香一大粒，面裹之煨热）

以上俱为细末，蜜丸，如弹子大，用朱砂为衣，银盒盛之，勿泄灵气。每丸可用七八年，用时，闭右鼻，将左鼻吸之，则沛然兴起。此药能壮气养血，返老还童，回生延命，固精种子，助阳扶阴，九战不倒，妙难尽述矣。

一阴水丸（以阴药收阳药）

钟乳粉　梅花冰片　沉香各三钱　雌鳖头（火煅）五钱雌蛤蚧（有尾者一梅，醋炙入麝香一分）

以上俱为细末，蜜丸如弹子大，好京墨为衣，照前收贮，不可安作一处。欲退阴时，闭左鼻，以右鼻吸之，则阴回转。二丹效如响应，视世间一切洞房秘术，不啻天渊也，秘之秘之。

周天再造固本还真膏

蛇床子　肉苁蓉　巴戟　防风　人参　枸杞子　地骨皮　细辛　草乌　川乌　麦门冬　广木香

茯苓　丁香　大附子　生地黄　木鳖子　锁阳　乳香　桂皮　没药　豆蔻，以上各五钱　天门冬　当归　熟地　苍术，各一两

其法，用真正芝麻油一斤四两，将前药入油内，煎至五六滚，验药枯将夏布漉净，滴油入冷水中，成珠不散，再入后开药末。

麝香　雄黄各三钱　阳起石二两（如无用鸦片代之）虎骨　海马各二两（用酥油煮透慢火焙干）蟾酥　紫梢花龙骨各一两　石燕二对　云母石一两

上为末，待煎油成珠，退温投入内搅匀，收磁罐内，冷水浸灌半肚，三昼夜，退火气。不拘颜色好绢，或厚纸表开，摊其药封脐，每六十日一换。此药能镇玉池，金精不泄，兴阳助气，通二十四血脉。若欲种子，揭去膏药，金精射入子宫，百发百中。又治下元虚冷，五劳七伤，膀胱气，风湿痛

痒，两腿酸麻，阳事不举，妇人赤白带下，血山崩漏。能令老弱行路刚健，颜发转变。

仙丹贴脐饼

大附子一个（要一两五钱者佳，二两重者更妙）　甘遂　甘草各二钱五分　母丁香七个。将附子剐空一孔，入三味药于内，用上好细花烧酒半斤，将瓦罐贮入附子，用棉纸封罐口。以米数颗放纸上，米热为度，取出，去甘遂、甘草二味不用，捣杵如泥，入麝香五厘于内，做成一饼，贴脐上，用绢帛系住，不惟固精兴阳，兼能防寒御暑，妙难尽述。

新镌五福万寿丹书玄修篇（五福）

玄修篇引

道家三百六十二旁门，而玄为尚。玄门百千万亿其说，而炼大还、采内药、结婴儿、出神、尸解者为真。真仙之道匪诬也，人自不能为，则不及见耳。其书为世所苦慕，则《悟真篇》、《参同契》。《悟真》张平叔作也，《参同》称魏伯阳所为，亦如《素问》、《阴符》，七国时之书，而托之乎黄吕也。特其言有会则已。夫人以生死为一致，则学至圣贤玄术以足，足而不能，则以生死为外物而证禅宗。其道虽上，而虚不近人，人以生死为虑者，惟斤斤处乎虚实之间，忧乎务求当身结果，惟是言功不可以不知，而世之慕玄功者，又安忍靳之。一不与言，乃谋之一三道人。一三道人有秘书未遑毕现其精，别取虚白陈仙师所撰《规中指南》书，俾予附会之，是为丹书之第五福，先发之绛梨，使天下之心此道者，且略得其梗概云。

应圆题

豫章云林　如虚子龚居中辑者
南州友人　实实子喻龙德鉴定
同邑友人　不疚子吴孔昭参订
蒲阳友人　调元子林大经校正
虎林门人　中正子傅世方汇成
蒲阳门人　清介子朱邦廉阅讹
同邑门人　广惠子郑之侨增补
金陵书林　周如泉　刊

止念第一

耳目聪明男子身，洪钧赋予不为贫。因探月窟方知物，为蹑天根始识人。乾遇巽时观月窟，地逢雷处是天根。天根月窟闲来往，三十六宫都是春。

念起即觉，觉之即无，修行妙门，惟在此已。此法无多子，教人炼念头，一毫如未尽，何处觅踪由。

夫无念者，非同土石草木，块然无情也。盖无念之念，谓之正念现前，回光返照，使神御气，使气归神，神凝气结，乃成汞铅。

牢擒意马锁心猿，慢着工夫炼汞铅。大道教人先止念，念头不住亦徒然。

采药第二

心动则神不入气（默然养心），身动则气不入神（凝神忘形）。夫采药者，采身中之药物也。身中之药者（神气精也）。采之之法，谓之收拾身心，敛藏神气。心不动，神气完，乃安炉立鼎，烹炼神丹。

识炉鼎第三

玄牝吕真人潜深渊，浮游守规中。

夫玄牝，其白如绵，其连如环，纵广一寸二分，包一身之精粹。

要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金室，一颗明珠永不离。

入药起火第四

心☰肾

取将坎位中心实，点化离宫腹里阴。从此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心。

坎离交姤第五

吕追二气于黄道，会三性于元宫

铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。

夫坎离交姤，则谓之小周天，在立基百日之内见之。水火升降于中宫，阴阳混合于丹鼎，云收雨散，气结神凝，见此验矣。

紫阳真人曰：龙虎一交相眷恋，坎离方姤便成胎。溶溶一掬乾坤髓，着意求他啜取来。

乾坤交姤第六

（泥丸）上关；（黄庭、中宫）中关；（水中起火）下关。（大略与别图同）

外亦交时内亦交，三关通透不须劳。丹田直至泥丸顶，自在河车几百遭。

朗然子曰：夹脊双关透顶门，修行径路此为尊，华池神水频吞咽，紫府元君直上奔。常使气冲关节透，自然精满谷神存。一朝得到长生路，须感当初指教人。

夫乾坤交姤，亦谓之大周天，在坎离交姤之后见之。盖药既生矣，于斯出焉。又诀曰：离从坎下起，兑在鼎中生。离者火也，坎者水也，兑者金也，金者药也。是说也，乃起水中之火，以炼鼎中之药。庄子云：水中有火，乃成大块。玉蟾云：一点真阳生坎内，填却离中之阙，造化无穷。水中起火，如在虚危穴。丹阳真人云：水中火发休心景，雪里花开灭意春，其证验如此。夹脊如车轮，四肢如山石，两肾如汤煎，膀胱如火热，一息之间，天机自动，轻轻然运，默默然举。微以意而定息，应造化之枢机，则金木自然浑融，水火自然升降，忽然一点大如黍珠，落于黄庭之中，此乃采铅投汞之机，一日之内，结一日之丹也。当此之时，身心混热，与虚空等，不知身之为我，我之为身；亦不知神之为气，气之为神，似此造化，非存想，非作为，自然而然，亦不知其所以然也。《复命篇》曰：井底泥蛇舞柘枝，窗间明月照梅梨。夜来混沌攧落地，万象森罗总不知。

攒簇火候第七（略）

养 火

阴既藏，再生阳，到这里，要堤防。若逢野战，其血玄黄。

阳神脱胎第八

掀倒鼎，跃翻炉，功满也，产玄珠，归根复命，抱本还虚。（三百日大，一十月胎，其神离身，忽去忽来，回视旧骸，一堆粪土，十步百步，切宜照顾）

孩儿幼小未成人，须藉爷娘养育恩。九载三年人事尽，纵横天地不由亲。

忌神合虚第九

身外有神，犹未奇特，虚空粉粹，方露全身。太上玄门知者少，玄玄元不异如如。捉将日月归元象，跳出扶舆见太虚。炼到形神俱妙处，遂知父母未生初。这些消息谁传授，没口先生说与吾。

张真人解佩令

阳神离体，冥冥窈窈，刹那间游遍三岛，跳出纯熟。按捺住，别寻玄妙，合真空，虚无事了。

内丹三要

内丹之要有三：曰玄牝、药物、火候。丹经子书列为隐语，黄绢幼妇，读者惑之。愚今满口饶舌，直为天下说破。言虽乱缕，意在发明，字字真诀，肝肺相视，漏泄造化之机缄，贯串阴阳之骨髓，古今不传之秘，尽在是矣。鲸吞海水尽，露出珊瑚枝。

一窍真端的，妙在师真一句传。

（混沌）（会八卦贯尾闾）　（月）

攒五形　云散碧空山色静

通泥丸　鹤归丹阙月轮孤

诗曰：

混沌生前混沌圆，个中消息不容传。
擘开窍内窍中窍，踏破天中天外天。
斗柄逆旋方有象，台光返照始诚仙。
一朝捞得潭心月，觑破胡僧面壁禅。
汞铅玄牝共一家，从此变成乾健体。
先天气，后天气，八黄房，成至宝。
性由自悟 命假师传 ䷀。
龙虎阴阳同一性，潜藏飞跃尽由心。

诗曰：

五蕴山头多白雪，白云深处药苗荣。
威音王佛随时种，无始天尊下手耘。
石女骑龙探雨实，木人驾虎摘霜芸。
不论贫富家家有，采得归来共一斤。

火候图

纵识朱砂与水银，圣人传药不传火。
五戒：杀生、偷盗、邪淫、多言、饮酒。
闭䷁静（但志诚，法自然）不刻时中分子午
开䷁动（盗天地，夺造化）无爻卦内别乾坤

不知火候也如闲，我今拈出甚分明。

诗曰：

无位真人炼大丹，倚空长剑逼人寒。

玉炉火煅天尊髓，金鼎汤煎佛祖肝。

百刻寒温忙里准，六爻文武静中看。

有人要问真炉鼎，岂离而今赤肉团。

玄牝

《真篇》云：要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真金既返黄金室，一颗明珠永不离。夫身中一窍，名曰玄牝。受炁以生，实为神府，三元所聚，更无分别，精神魂魄，会于此穴，乃金丹返还之根，神仙凝结圣胎之地也。古人谓之太极之蒂，先天之柄，虚无之宗，混沌之根，太虚之谷，造化之源。归根窍，复命关，戊巳门，庚辛室。甲乙户，西南乡，真一处，中黄房。丹元府，守一坛，偃月炉，朱砂鼎，龙虎穴，黄婆舍。铅炉土釜，神水华池。第一神室，灵台绛宫，皆一处也。然在身中而求之，非口非鼻，非心非肾，非肝非肺，非脾非胃，非脐轮、非尾间、非膀胱、非谷道、非两肾中间一穴，非脐下一寸三分，非明堂泥丸，非关元气海。然则果何处？曰：我的妙诀，名曰规中，一意不散，结成胎仙。《契》云：真人潜深渊，浮游守规中。此其所也。老子曰：多言数穷，不知守中。正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，坎离水火交姤之乡矣。一身天地之正中，八脉九窍，经络联辏，虚闲一穴，空悬一珠，不依形而立，惟附体以生，似有似无，若亡若存，无内无外，中有乾坤。《易》曰：黄中通理，正位居体。《书》曰：惟精惟一，允执厥中。《度人经》曰：中里五气，混合百

神。崔公谓之贯尾间，通泥丸；纯阳谓之穷取生身受气。《初平散》曰：劝君穷取生身处，此元气之所由生，真息之所由起。故玉蟾又谓之念头动处。修丹之士，不明此窍，则真息不住，神化无基。且此一窍，先天而生，后天而接，先后二气，总为混沌。杳杳冥冥，其中有精；恍恍惚惚，其中有物。物非常物，精非常精也。天得之以清，地得之以宁，人得之以灵。谭真人曰：得灏气之门，所以归其根；知元神之囊，所以韬其光。若蚌内守，若石中藏，所以为珠玉之房，皆直旨也。然此一窍亦无边傍，更无内外，若以形体色象求之，则成大错谬矣。故曰：不可执于无为，不可形于有为，不可泥于存想，不可著于持守。圣人法象，见于《丹经》。或谓之玄中高起，状似蓬壶，关闭微密，神运其中。或谓之状如鸡子，黑白相杖，纵广一寸，以为始初，弥历十月，脱出其胞。或谓之其白如练，其连如环，方广一寸二分，包一身之精粹，此明示玄关之要，显露造化之机。学者不探其玄，不领其奥，用工之时，便守之以为蓬壶，存之以为鸡子，想之以为连环，模样如此，形状如此，执有为有，存神入妄，岂不大谬耶？要知玄关一窍，玄牝之门，乃神仙聊指造化之基尔。玉蟾曰：似是而非，除却自身，安顿何处去？然其中体用权衡本自不殊。如以乾坤法天地，离坎体日月是也。《契》云：混沌处相接，相與树根基，经营养鄞鄂，凝神以成躯，则神气有所取，魂魄不致散乱，回光返照便归来，造穴弗离常在此。诗曰：经营鄞鄂体虚无，便把元神里面居，息往息来无间断，全胎成就合元初。玄牝之旨备于斯矣。抑又论之，杏林云：一孔玄关窍，三关要路头，忽然轻运动，神水自然流。又曰：心下肾上处，肝西肺左中，非肠非胃府，一气自流通。今曰：玄关一窍，玄牝之门，在人一身天地之正中，造化固吻合乎此，愚常审思其说，大略精明，犹未的为真旨，天不爱道，流传人间。太上慈悲，必不固吝，愚敢净尽，漏泄天机，指出玄关，的的大意，冒禁相付，使骨肉相合。修

仙之士，一见豁然，心领神会，密而行之。句句相应，是书在处，神明护持。若孽重福薄，与道无缘，自然邂逅斯诀，虽及见之，忽而不信，亦不过瞽之文章，聋之钟鼓耳。玄之又玄，彼乌知之。其密语曰：径寸之质，以混三才，在肾之上，心之下，彷佛其内，谓之玄关，不可以有心守，不可以无心求。以有心守之，终莫之有；以无心求之，终见其无，若何可也。盖用志不分，乃凝于神，但存心绝虑，调息令匀，寂然常照，勿使昏散，候气安和，真人入定，于此定中，观照内景，才可意到，其兆即萌，便觉一息。从规中起，混混续续，兀兀腾腾，存之以诚，听之以心，六根安定，胎息凝凝，不闭不数，任其自如。静极而嘘，如春肥鱼；动极而翕，如百虫蛰。氤氲开阖，其妙无穷，如此少时，便须意气合神。一归混沌致虚之极，守信之笃，心不动念，无来无去，不出不入，湛然常住，是谓真人之息以踵。踵者，其息深深之意，神气交感，此其候也。前所谓元气之所由生，真息之所由起。此意到处，便见造化；此息起处，便是玄关。非高非下，非左非右，不前不后，不偏不倚，人一身天地之正中，正此处也。采取在此，交姤在此，烹炼在此，沐浴在此，温养在此，结胎在此，脱胎神化，无不在此。今若不明说破，学者必妄意猜度，非太过则不及矣。紫阳真人曰：饶君聪慧过颜关，不遇明师莫强猜，只为丹经无口诀，教君无处结灵胎。然此窍，阳舒阴惨，本无正形，意到即开，开合有时，百日立基，养成气母，虚实生白，自然见之。昔黄帝三月内观，盖此道也。自脐以下，肠胃之间，谓之酆都地狱，九幽都司，阴秽积结，真阳不居，故灵宝炼度，诸法存想，此谓幽关，岂修炼之所哉？学者诚思之。

药物

古歌曰：借问因何是我身，不离精气与元神，我今说破生身理，一粒玄珠是的亲。夫神与气、

精，三品上药，炼精化气，炼气成神，炼神合道，此七返七还之要诀也。红铅黑汞，木液金精，朱砂水银，白金黑锡，金翁黄婆，离女坎男，苍龟赤蛇，火龙水虎，白雪黄芽，交黎火枣，金乌玉兔，乾马坤牛，日精月华，天魂地魄。水乡铅，金鼎汞，水中金，火中木，阴中阳，阳中阴，黑中白，雄中雌。异名虽多，皆辟喻也。然则何谓之药物？曰修丹之要，在乎玄牝，欲立玄牝，先固本根，本根之本，元精是也。精即元气所化，故精气一也，以元神居之，则三者聚于一矣。杏林曰：万物生复死，元神死复生，以神归气内，丹造自然成。施肩吾曰：气是天年药，心为使气神，若知行气主，便是得仙人。若精虚则气竭，气竭则神游。《易》曰：精气为物，游魂为变，欲复归根，不亦难乎！玉溪子曰：以元精未化之元气，而点化之至神，则神有光明，而变化莫测矣。名曰神，是皆明身中之药物，非假外物而言之也。然而产药有川源，采药有时节，制药有法度，入药有造化，炼药有火功。吾曩闻之师曰：西南之乡，土名黄庭，恍惚有物，杳冥有精。分明一味水中金，但向华池着意寻，此产药之川源也。垂帘塞兑，窒韵调息，离形去智，几于坐忘，劝君终日默如愚，炼成一颗如意珠，此采药之时节也。天地之先，无根灵草，一意制度，产成至宝，大道不离方寸地，工夫细密有行持，此制药之法度也。心中无心，念中无念，注意规中，浑融一气。又云：息息绵绵无间断，行行坐坐转分明，此入药之造化也。清净药材，密意为丸，十二时中，无念火煎，金鼎常令汤用暖，玉炉不要火教寒，此炼药之火功也。大抵玄牝为阴阳之原，神气之宅。神气为性命之药，胎息之根，平女之祖，深根固蒂之道。胎者藏神之府，息者化胎之源。胎因息生，息因胎住，胎不得息不成，息不得神无主。若夫人之未生，漠然太虚，父母媾精，其兆始见，一点初凝，纯是性命，混沌三月，玄牝立焉。玄牝既立，系如瓜蒂，婴儿在胎，暗注母气，母呼一呼，母吸一吸，凡百动荡，内外相感，何识何知，何明何

晓。天之气混混，地之气沌沌，但有一息存焉，反其而育。天地翻覆，人惊胞破，如行大山颠失足之状，头悬足撑而出之。大叫一声，其息即忘，故随性情不可供也。况乱以沃其心，巧以玩其目，爱以率其情，欲以化其性，浑然天真，散之而为万物者皆是矣。胎之一息，无复再守，神仙教人炼精，必欲返其本，复其初，重生五脏，再立形骸，无质生质，结成圣胎。其诀曰：专气至柔，能如婴儿乎。除妒止念，静心守一，外想不入，内想不出，终日混沌，如在母腹。神定以会乎气，气和以合乎神，神即气而凝，气即神而往，于寂然休歇之场，恍兮无何有之乡。天心冥冥，注意一窍，如鸡抱卵，似鱼在水，呼至于根，吸至于蒂，绵绵若存，再守胎中之一息也。守无所守，真息自住，泯然若无，虽心于心，无所存住。杳冥之内，但觉太虚之中，一灵为造化之主宰。时即若至，妙理自彰，轻轻然运，默默然举。微以意而定气，运造化之枢机，则金木自混融，水火自然升降，忽然一点大如黍珠，落于黄庭之中，此采铅投汞之机，为一日之内结一日之丹。《复命篇》曰：夜中混沌撷落地，万象森罗总不知。当此之时，身中混融，与虚空等，亦不知神之为气，亦不知气之为神。似此造化，亦非存想，皆是自然之道。吾亦不知其所以然而然，药即生矣，火斯出焉。大抵药之生也，小则配坎离之造化，大则可同乾坤之运用，金丹之旨，可谓无余蕴矣。岂傍门小术，所可同言语哉？若不吾信，舍玄牝而立根基，外神气而求药物，不知自然之胎息，而妄行火候，弃本逐末，趋妄迷真，失太祖录，吾未如之何也已矣！

火候

古歌云：圣人传药不传火，从来火候少人知。夫何谓不传？非秘而不传也。采时谓之药，药之中有火焉，炼时谓之火，炼中有药焉。能知药而取火，则定里之丹成，自有不待传而知者已。诗曰：药

物阳内阴，火候阴内阳，会得阴阳旨，火候一处详。此其义也。后人惑于丹书，不能顿悟。闻有二十四气、七十二候、二十八宿、六十四卦、十二分野、日月合壁、海潮升降、长生三昧、阳文阴武等说，必欲穷究。何者为火，何者为候，及心一生，种种著相，虽得药物之真，懵然不敢烹炼。殊不知真火本无候，大药不计升。玉蟾云：火本南方属心，心者神也，神即火也，气即药也，以火炼药而成丹者，即是以神驭气而成道也。其说如此分明，如此直捷，夙与仙骨，诵为虚言，当面蹉过，深可叹惜。然火候口诀之要，当于真息中求之。盖息从心起，心静息调，息息归根，金丹之母。《心印经》曰：西风混合，百日功灵者此，宝者此也。海蟾翁所谓开阖乾坤造化机，煅炼一炉真日月者，此也。何谓真人潜深渊，浮游守规中，必以神驭气，以气定息。橐籥之开阖，阴阳之升降，呼吸出入，任其自然，专气致柔，含光默默，行住坐卧，绵绵若存，如妇人之怀孕，如小龙之养珠，渐采渐炼，渐凝渐结，功夫纯粹，打成一片，动静之间，更宜消息。念不可起，念起则火炎；意不可散，意散则火冷。但使其无过不及，操舍得中，神抱于气，气抱于神，一意冲和，包裹混沌，斯谓火种相续，丹鼎常温，无一息之间断，无毫发之差殊。如是炼之一刻，一刻之周天也；如是炼之一时，一时之周天也；如是炼之一日，一日之周天也。炼之百日，谓之立基，炼之十月，谓之胎仙。以至元海阳生，水中火起，天地循环，乾坤反复，亦皆不离一息。况所谓沐浴温养，进退抽添，其中密合天机，潜符造化，而不容吾力焉。故曰：火须有候不须时，毗子机关我自知，无子午卯酉之法，无晦明弦朔之节，无冬至夏至之分，无阴火阳符之别，无十二时中只一时之说，无三百日内在半日之诀，亦不在攒簇年月日时之说。若言其时，则十二辰，意所到皆可为；若言其妙，则一刻之工夫，自有一年之节候。但安晨息任天然，此先师之的说也。昼夜屯蒙法自然，何用孜孜看火候，此先师之确论也。噫！圣人传

药不传火之旨，尽于斯矣。若谓药自药，而火自火，则吾不知矣。诗曰：学人何必苦求师，泄漏天机只此书，踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫。

后附修丹摘要

玉溪李真人《修丹秘诀》

心凝曰神凝，凝神归气以炼丹。精复乎性，摄性归根以养命，还丹之本真铅汞。而以元精为命之根，保元精而真铅自生，神乃性之宗啬，元神固而真汞自产。是故固精以养气，气以养神。铅有时而相投石住，调息绵绵而为火候，神气顷刻无不相聚，忘意久已而成金丹。若真铅走而真汞枯，无精散而神元涸，欲求还丹，不亦难乎？此修真者要识养还丹之本，知精气神所依归，依法次第行之，而自得夫修真之术矣。

三教一元

太极◯　这一圈◯生生无名象帝光，悟得此中真妙诀，始知大道祖根源。

若此◯者，本乎太初，其名有三，其理则一。故儒曰：太极所以穷理，尽性以至于命。

释曰：圆觉所以明心见性，证性圆通。

道曰：金丹所以修真养性，入圣超凡。

此为三教之分言，实乃一体之宗说，皆由一诚而能皈一，然后各致其功也欤！

大道正宗

祖印◯　知元神之囊，所以韬其光。鸡能抱卵，心常听得显气之门，所以归其根，蛆到成形名自分。

偈曰：此窍非凡窍，中中复一中，万神从此出，真土与天同。次曰：心下肾上处，肝西肺在东，非肠非胃腑，一炁自流通。又云：此窍非凡窍，乾坤共合形，名为神气穴，内有坎离精。

括云：虚无一窍号玄关，正在人生天地间。八万四千分上下，九三二八立循环。大包宇宙浑无数，浑入微尘不见颜。真个悬胎金鼎器，分明指出在形山。

诀曰：其地到天，八万四千里之由旬。盖人与天地同体，以心至肾，八寸四分，所以喻也。故《经》云：天上三十六，地下三十六，正谓此也。则中余一十二气，而为玄关一窍，中黄之府，黄庭之宫，此乃注意之所。念头起落之地，是为安身立命之处，元神所居之位也。亦为之鄞鄂，名为神室，又名金鼎玉炉，又名玄牝，又名土釜。则人未生此身，先有此窍，其修仙之士，知此一窍，采药在此，配合在此，火候在此，沐浴在此，结胎在此，了托在此。若世修道希仙，非此一窍，终不可成功。既知此窍，自能静则金丹，动则霹雳，是一身之枢纽也，万神之宗垣耶，勿为无根之谈，而轻其道则几矣。

玄关问答

师问曰：父母未生之前，汝在何处安生立命？答曰：父母未生之前，胎在太虚安生立命。师问曰：汝即今在何处安身立命？答曰：胎即今在虚无安身立命。师问曰：虚无在何处？答曰：虚无不离方寸。师问曰：方寸在何处？坤之上，乾之下，中间一宝难酬价。师曰：除了方寸又何如？答曰：一点灵光，照破大千沙世界。师问曰：有何凭据？答曰：耳目口三宝。闭息勿发通，真潜于深渊，浮游守规中。师曰：汝即知，切当缄口，以诚而入，以然而守，勤而行之，其功自有，入圣超凡，天长地久。

一体玄关

外三宝，耳目口是也；内三宝，精气神是也。

外三关，上玉枕关，中夹脊关，下尾闾关。其名有数儒名九曲明珠，释名九重铁鼓，道名九窍，又名九曲黄河。此乃化气上鼎之正路，凡修仙道，先须开辟尾闾。此关若不开通，则阴阳何由而升降，神气何由而周流，欲证仙真，终不能达其造化，而去道远矣。

三丹田

上泥丸宫，中黄庭，下水晶宫，是也。若脐下一寸三分间，乃下丹田也。一寸五分为气海，即混元海也。顶为须弥，上有九宫，眼为青女，口为丹池，嗌咽管气，为一二楼。心窍为绛宫，脐孔为生门，腰眼为密户，又为内肾，粪门为谷道。前有玉炉穴，彼门为金阙，又为玄门。我命凡为外肾，肾柄为灵根，足心为涌泉穴。脊骨二十四节为银河，又为上鹊桥，下鹊桥，曹溪路，根溪路，天根月窟，任督二脉，非口口相传，不得其旨矣。

三宝分炼

上丹田，炼元神；中丹田，炼元气；下丹田，炼元精。任督二脉，医书所载。任督二脉者出于奇经八脉之数，不拘于十二经络，乃人身之阴阳一脉也。盖此任脉者，乃为阴脉，总阴脉之海也。起以会阴，终以人中穴，上发际，循乎腹里，则妇人得此脉为妊娠。故龟纳鼻息，鹤养胎息，而致于身之寿，所以通，通此脉也。其督脉者，乃为阳脉，督领阳之海也。起于龈交承浆穴，终于长强穴，循乎肤表，则男子得此脉可长生。故鹿运尾闾，还精补脑，而致于上上之寿，所以通，通此脉也。世人修行，须要明此二脉，自然水火升降，八脉归源，源源运行，即登仙道。倘或不能明此二脉，则二气何

以运，徒费功矣，成道难也。矧夫鹿运尾闾而能炼精，龟纳鼻息而能炼气，鹤养胎息而能炼神。愚夫不悟修炼之机，深可惜也！

先天纳属或二十五以前

先天至精，即元精，乃精中之精也。

虚无空气，即元气，乃身中之气也。

不坏元神，即元神，乃神中之神也。

后天外属或二十五以后

交感之精，呼吸之气，思虑之神，此乃世人日用之间，动作之物也。修仙之士，若外药不知制炼，内药何由与念合哉！

丹祖四真

金公即真铅，即先天一气，即元始祖气，即混元祖气，即白虎初弦之气，乃真性命也。黄婆即真土，即戊巳土，即媒聘人，即铁牛郎，泥牛郎，情念乃意也。婴儿自己元神，即主人公，即一点灵光，即本面目，乃真性也。姹女即是真汞，即青龙弦气，乃真性也。

一身四气，精为青龙，气为白虎，肾水为黑龟，心火为赤蛇。

外丹药　真土硫黄，真汞水银，真铅黑铅。

内丹药　元神　元气　元精。

阴阳二气　坎宫有戊土，即肾中之阳精。离宫有巳土，乃心中之阴气。盖修仙之秘，妙在即传，先须流戊就巳，取坎填离，故得二五会合，自成刀圭。圭者丹也，是为真丹。

真药材　身中一阳生时，先天一气，为真药物也。

真火候　后天调息绵绵，应数之火候。又云以神御气自为炼，以息合符为行火，候温养也。

真沐浴　一念俱忘，万缘放息，洗心涤虑，定中极静为沐浴。

体　道心真心，即性为体。又内药为体。

用　人心即性，心性为用。又外药为用。

宾主　先天命为主，自性为宾。后天命为宾，身性为主也。又一念为配，自性为主，情为宾。若念动时，则情为宾，自性为主也。

动静　静则主中，觅则主为其体。动则宾内，其宾见其用。若动静而忘，深然气涵，是微显之道也。

三乘妙用

下乘炼精化气，中乘炼气化神，上乘炼气还虚，是三花聚鼎，自然五气朝元。所以精能生气，气能生神，神能合道，返本还原，鼎入太虚，方为证果，讵不成真人也哉？

《经》云：神是性兮气是命，神不外驰气自定，本来三物更谁亲，失却将何为本柄。

又云：大药三般精、气、神，天然子母互相推，卤风混合为真本，煅炼工夫日日亲。

故中庸之惟精惟一，允执厥中者，是以致中和，天地位焉，万物育焉。又云：致广大而尽精微，极高明而道中庸，所以天君泰然，百体从令。故祖老子云：多言数穷，不如守中，斯其尽矣。右共一身造化，今以聊题二三，以语同门，各宜警省。凡修真之士，急宜修讲玄机，真真当当，若念生死事，火速持行，功成立见，自然神凝气结，益寿延年，定登仙圣。若见不明造化，洞晓机关，体用不

分，难以造其妙，欲求仙位，何可得矣。今既欲口授心传，当执得放心，谨守在念，勉自修炼，自得超凡入圣之境也。

阴海阳海

《内丹要诀》云：坎卦外昏内明，离卦外明内暗，任督二脉为一身阴阳。要世人罕知之，至人嗽炼，惟服此药。《仙经》云：一物含五彩，永作世人禄。言其备五行英华，总二脉之交会。自古真人，秘此一穴，诀在于口，不传文字。《仙经》曰：若人恒腹空，平心闭目，掐图，澄神、啄齿，漱炼口中玉液，满口咽之，令人耳目聪明。

又诀：唇齿不相合，则气不过尾闾、夹脊；舌不抵腭，则气不升玉枕、泥丸。不忍便，则气不行；不吸鼻，则气不升。人生太和，元气在太和也。气血者，阴阳也；太极者，人生之主也；阴阳者，一身之荣卫也；五脏者，五行之符也；六腑者，谷气出纳之库也。日有常数，失其常数，则灾祸至焉，是以人有病安寿夭之不齐。盖元气即真土也，太和即理气也。元气与谷气相为体用，元气即谷气之本体，谷气即元气之妙用，相符生生不已。人之神如君，君良则国治，所以神静则身安。气如民，民聚则国强，所以气服则身健。精如财宝，财足则国富，所以精满则身肥。津液如雨露，雨露降则国丰，所以津液生则津润。

夫修行人道，用与世法并行，以道用隐世法，以世法而全道用，是为性命兼修，心动则觉，应物莫迷，恒修三业，谨固四门。

太上端居太极先，本于父母未生前，度人须要真经度，若问真经癸是铅。

经体道而行，道因经而用。借道说经，国富民安，后修成体属乾。凝神归妙道，抱一守丹田，去

处浑无碍，升腾任自然，九年功满日，独步大罗仙。

天一生水，在人为肾脏，其清气化为精，浊气结成唾。精之清者养精，精之浊者养骨，精壮人多巧有智慧。

地二生火，成心脏，清气化为神，浊气结成汗。神之清者化为血，浊者养脉，君主之官，神明出焉。

天三生木，成肝脏、成胆腑，清气化养于血，浊气结为泪，□□膜。胆气为魂，气壮，有谋虑，有果决。

地四生金，成肺脏，清者化为气，浊者结成涕，养皮□，气壮人，多节度，肺气为魄。

天五生土，成脾脏，成胃腑，清者化荣卫，浊者结痰涎，养肌肉、肤腠，仓廪之官，五味藏焉。

《黄庭经》：心之神，丹英字守灵；肝之神，龙烟自合明；脾之神，常在字魂停；肺之神，皓华字虚成；肾之神，玄冥字育婴也。

太上老君筑基作用

基址，丹田之总名，谨守真汞，谓之筑基。贵乎守雌而不雄，筑基惟在守其雌，其雄不动能牢固，牢固阴精是筑基。牢固阴精莫外游，巍然静坐十旬休，幽明不睡常存守，心肾相交得自由。气血周流方是美，形神俱妙始为优。红黑相交是筑基，龙虎相并结希夷。只将四气和为一，指日丹成不用疑。红黑，水火也，以水制火，火灭为土，土者基也。

一味水中金，便是先天药，号曰真铅，又云真土，用此制汞。

橐籥吹嘘起巽风，一阳初动用神功，黄婆引入丹室内，虎啸龙吟气自冲。日会月交明塑望，水深

火降合屯蒙。璇玑运转周天火，立见丹砂满鼎红。

三百六十日，为一周天之数。每日取子、午、卯、酉四时，四九三十六数，十日共三百六十为周天。

一串金铃响向来，三关九窍一齐开。阴精滴滴排中府，阳气腾腾布满怀。七返金液配姹女，九还真津育婴孩。先把乾元根本固，次向江湖贩药材。

神太用，则伤于心，心既受伤，则神气虚乏，心火虚乏，不能生脾土，脾土失养，不能散精于肺，肺无所养，则元气衰弱不能生肾，肾精不固，无以滋水。五行之道思火也，生宜静以养其神，则能保长久矣。五脏有病，先于天君，怡养天君，则疾病不作，天君失养，则百病生焉。

修真诗

闭息工夫不可无，不能闭息尽成诬。若还久久功纯熟，便是修真大丈夫。

自愤诗

自家精气自家神，何必叨叨问别人。下手急修犹道晚，劝君努力莫因循。

道本无为无不为，得来犹似未闻时。谁知男子能成孕，龙养明珠鸡抱儿。

纯阳诗

历劫修来心作身，几回出没几回存。此身不向今生度，更向何时度此身？

有等愚人好乱传，闭精淫妇作抽添。若将此药为丹药，笑杀大罗天上仙。

以心观心诗

以心观心觅本心，心心俱绝见真心。真心既绝归三境，外道大魔不能侵。

又诗

灵台湛湛土如无，只许元神里面居。若向此中留一物，不能契道合清虚。

通玄诗

偃月炉中一点明，玄关深处最通灵。学仙不遇真师指，枉在皮肤里面寻。

悟道诗

真铅真汞结金丹。简易工夫不在繁，道在悟真真易悟，悟真何用许多言。

玄牝歌

玄牝之门号金母，先天先地藏真土，含光默默本虚无，一气生成亘今古。华池神水天地根，炼之饵之命长生，自古神仙无别说，皆因玄牝入真门。借问如何是玄牝，婴儿未先生两肾，两肾中间一点明，逆则成丹顺成人。一阳起处便下手，黑中取，无中有，一时辰内长黄芽，九载三年徒自守。世人若识真玄牝，不在心兮不在肾，穷取生身受气初，莫怪天机轻泄尽。若非夙生庆幸，宿有善缘，心慕真风，不能遭遇。祖师云：谨守谨守，莫言莫言，自然而然，玄之又玄。

〔宋〕石泰撰

《还源篇》序

泰素慕真宗，遍游胜境，参传正法，愿以济世为心，专一存三，尤以养生为重。盖谓学仙甚易而人自难，脱尘不难而入未易，深可哀哉！古云：『迷云销慧月，业风吹定海。』昔年于驿中遇先师紫阳张真人，以简易之语不过半句，其证验之效只在片时，知仙之可学，私自生欢喜。及其金液交结，圣胎圆成，泰故作《还源篇》八十一章，五言四句，以授晚学，早悟真筌。莫待老来铅虚汞少，急须猛省。寻师访道，修炼金丹，同登仙阶，变化飞升，实所愿望焉。

《还源篇》后序

夫炼金丹之士，须知冬至不在子时，沐浴亦非卯酉，汞铅二物皆非涕唾精津气血液也。七返者，返本。九还者，还源。金精木液遇上则交，龙虎马牛总皆无相。先师《悟真篇》所谓『金丹之要在乎神水华池』者，即铅汞也。人能知铅之出处，则知汞之所产。既知铅与汞，则知神水华池；既知神水华池，则可以炼金丹。金丹之功成于片时，不可执九载三年之日程，不可泥年月日时，而运用锺离，所谓四大一身皆属阴也。如是则不可就身中而求，特寻身中一点阳精可也。然此阳精在乎一窍，常人不可得而猜度也。只此一窍则是玄牝之门，正所谓神水华池也。知此则可以采取，然后交结，其次烹炼，至于沐浴，以及分胎，更须温养。丹成可不辨川源、知斤两、识时日者耶！泰自得师以来，知此身不可死，知此丹必可成。今既大事入手，以此诏诸未来学仙者云。杏林石泰得之又序。

还源篇阐微

北宗龙门第十一代闵一得授门人闵阳林述、蔡阳倪订

《还源篇》八十一章，宋杏林石真人所著也。杏林出紫阳张真人门下，为南宗第二祖，悯人读书求道不知自体自悟，故作此篇，三复申明，教人返本还源之道。

还源之法，必先坚持正念，就伦常日用中，处处惩忿窒欲，真实无妄，礼以行之，是为炼己。潜致力夫涤虑忘情，以疏通督任三关，遂由慎独而退藏于密，是为筑基。自然身中还出一点真阳正气，心中泻出一点真阴至精，相与浑融，凝结成丹，是为丹头。从此心自存诚，气自周行，久则藏心于心而不见，藏气于气而不测，静虚动直，气爽神清，是为完体。第觉三际圆通，万缘澄澈，六根清静，方寸虚明，如是期月不违，药物亦源源而至，始终以清静自然为运用，可以还源返本，与道合真，是为全真。金丹之要，如是而已，然大要先知夫身中一窍，然后可以入手。

一窍者，神明之牖、性命之宗也。逐于末则分注乎七窍，还其本则归并为一窍。惟常能以心集身者，则知穷理以尽性。常能以身藏心者，则能尽性以致命。盖心身为性命所凭依，性命是身心之根蒂，精气乃身心所发用，心身为神气所集藏。故能以心集身中之气者，则神还天谷，可以穷理而尽性。能以身藏心中之神者，则气返绛宫，可以尽性而致命。惟理穷，故欲净；惟性尽，故情忘。欲净情忘，中无他扰，我惟基命宥密，自觉一窍豁然，是为开关。见得此中虚而不屈、动而愈出，随机运变，一任自然，则是《尚书》所谓『道心惟微，惟精惟一，允执厥中』。《道德经》所谓『谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根』者，此也。既归其根，即复乎命，复命即还丹矣！

人可不因流知源以先还生身受气之初乎？还我初，则谷神可不死；慎厥初以保厥终，则金丹可必成。得聂蒙先师太虚翁慈示此篇，并指点夫上品铅汞之旨，潜神默会，未敢妄参，赖师一言点化，顿自悟

御。还源之法，见得此篇次序，自采取交结烹炼沐浴，以及分胎温养丹成脱化，种种口诀，无非反复申明返本还源之道，尽精微以致广大。人能准此修持，可以入圣贤之堂奥，可以登仙佛之阶梯。今因缘已至，敬礼师意，依文阐发其微。爰命从孙阳林笔述如下。

铅汞成真体，阴阳结太元。

师曰：『铅指身，汞指心，时而会元，是为上品丹道。』

愚按：人于未生受气之初，先成一窍，内含精气神，三者混而为一，细缊于中，日滋夜长。及至十月胎足，囫地一声，元窍顿开，通乎七窍，遂有呼吸。身中遂有三谷，上有天谷泥丸，藏神之府；中有应谷绛宫，藏气之府；下有虚谷关元，以为后来藏精之府。其时，元精已遍播于周身实处而运行，元气已归集于中谷绛宫而为命所凭，元神遂上浮于上谷泥丸而为性所托。俄而，元气动而生阳，始流注于下谷关元而为精，故下谷又名为气海。然其精尚是元精，仍随气转，常自周流于身，每到静极之际，七窍仍并成一窍，身中即腾起一点真阳之气，上朝元神，丹道名之为真铅。故师指身为铅。元神静而生阴，亦布注于中谷绛宫而为气，故中谷又名为神室。然其气尚是元气，仍与神凝，常生液以养心，每遇阳动之际，一窍将发为七窍，心中先泻出一点真阴之精，来会阳气，丹道名之为真汞。故师指心为汞。铅气得汞精以周流，则形体长成，故曰『铅汞成真体』；阴精兼阳气以上达，则元神凝结，故曰『阴阳结太元。』

其实铅指身中气，汞指心中精，即先天阳神阴精之落于后天者，象坎离中藏有先天乾坤也。阴指海中气，阳指室内神，乃后天铅气汞精之还于先天者，象后天离坎之复为乾坤也。只此颠倒坎离，以后还先，神遂藏于心而象乾，气遂依乎身而象坤。坤资生，故称体；乾资始，故称元。曰真体者，以明体尚未漏，犹是真一之体也；曰太元者，以明元尚未漓，犹秉太极之元也。皆生身时自成自结，初无待乎作为者

也。

此章开宗明义，特指明本源，示人以精气凝成之身为元命所凭，神气凝结之心为元性所托。身心既得，性命完全，精气日滋，药火俱备，只须人自返还真一而已。

但知行二八，便可炼金丹。

言人得此身心性命，神既凭于心而属乾，气既依乎身而属坤，果能常清常静，七窍长归为一窍，犹是一个成形之太极；性命未尝渗失，浑似一丸有质金丹。只须还虚合道，遂合真元，何须用意修炼有复性复命之烦？只因生身之后，七窍已窍窍通灵，不能常归于一窍，以致混沌破而为知，知复转而成识。从此，心感于物而有好有恶，身接于物而有喜有怒。心中之精，既为外物所引诱，不受元性之主持，常逐于外而不养其心，元性因无所托而遂汩，前所取象乎乾之元神，兹即中虚而为离矣。身中之气，既为阴精所动摇，亦不顺元命以周行，常漏于外而不充其身，元命亦因不足凭而日促，前所取象乎坤之元气，兹又中实而为坎矣。

夫元神本实也，因常逐于气而日见其虚；元气本虚也，因常流为精故返象为实。卒之虚者益虚，实者又复失其实，乃有老病死苦之厄。此非其本其源之不善，本逐于末，源故为流之弊也。

夫神失其实，故心遂变象为离；气失其虚，故身亦变象为坎。则是后天坎身中一点之阳，即先天之元气，于卦德象水中之火，故曰阳气；后天离心中一点之阴，即先天之元神，于卦德象火中之水，故曰阴精。所谓二八者，以卦中象数言之：坎水为已成之水，数居地六，水中之火乃初生之火，数居地二，六与二皆属地，为在地之一八，即我先天之元气从吾身中出者也，喻之为铅；离火为已成之火，数居天七，火中之水乃初生之水，数居天一，七与一皆属天，为在天之一八，即我先天之元神从吾心中出者也，喻之为

汞。故凡言药言火者，必须谓之二八，不可以他数言也。

曰『行二八』者，即师所云『时而会元』之道，只以清静自然为运用也。今知其流末之弊而欲返还乎本源，若不肯惩忿窒欲，则断断无从下手。若欲已窒而忿已惩，将此二八会合行之，则神即火也，气即药也。采时谓之药，犹是后天阴精阳气也；炼时谓之火，即属先天，神为阳而气又属阴也。但知神以御气，便是火以炼药，可以成金液大还丹也。

夫所谓炼者，寓有防危虑险之意，亦只以清静自然为运用也。盖吾身中阳气，今从寄宫虚谷初还，苟不得神以凝之，则此气正防其散漫；吾身中阴精，今由寄宫应谷初返，倘不兼气以行之，则此精尚虑其汩没。夫惟常清静以立道之体，斯得真铅汞以为道之用。及得铅汞二物会元，结成一个，正念登时退藏，凝然大定。念中无念，则是片晌间，便可凝结，还我生身受气之初矣。

孔子曰『精气为物』，即指此铅汞凝成之真体乎？老子曰『有物浑成』，即指此阴阳凝结之太元乎？紫阳张子曰『会得坎离基，三界归一身』，即指此行二八以炼金丹之枢要乎？是知铅汞即阴阳也，阴阳会一即太元也，太元即真体也。真体太元，即吾先天之一而二者；时而会之，即二而一之矣。夫已可以恍然悟矣。

上第一章。此通篇之纲领，揭出身心、性命、神气、药火皆备于有生之初，是以不惮烦言。将人生本源明白注述，以便学人身悟。以后八十章，悉属此篇注脚矣。其下七章，系将采取、交结、烹炼之法，逐一发明。其第九章至十五章，教人下手用功之诀。其第十六章至二十四章，发明关窍，详论烹炼、沐浴、防危、虑险以及分胎、温养成丹之道。其第二十五章至四十八章，重标正旨，阐发真机，令人读之疑窦齐销。自四十九章至七十八章，分明教以后天精气还返先天神气而成谷神，遂由谷神炼出阳神，即从阳神炼还

元神，乃以元神还返乎无极之真而成真人，是为与道合真。金丹了当，直泄先圣穷理尽性以致于命之旨，谆谆嘱咐，步骤精详。末后三章，复引证于古圣心传，并丁宁夫神气、身心、性命二必合一，遂以总结通篇之意。学者果然炼已功深，专其气，壹其神，端秉灵然独存之正念，对着此篇，自然得见法甚简易，可以即时坐进于道也。

汞是青龙髓，铅为白虎脂。

心中阴精，本自性根罅出。兹谓是青龙髓者，丹家以青龙喻魂，在先天卦位属离居东，故张子以谓『东魂之木』。夫先天之魂尚藏于乾中而不动，至后天而乾已中虚为离，离卦居离属火，张子即以为『南神之火』。是魂藏于肝，虽仍位于东，其卦已变为震动之象而好忿，其用即凭于心而为神，心为神之舍。今我心中泻出之阴精，原由先天木气而为汞，上章喻为火中水，其实即木之液也。故曰青龙髓，谓须烹调者也。

身中阳气，原从命蒂抽来。今谓为白虎脂者，丹家以白虎喻魄，在先天卦位属坎居西，张予以谓『西魄之金』。夫先天之魄尚优于坤中而未显，至后天而坤已中实为坎。坎卦居北属水，张子即以为『北精之水』。是魄藏于肺，虽仍位于西，其卦已变为兑悦之象而善柔，其用即依于身而为精，身乃精所凝。今我身中腾起之阳气，原本先天金气而为铅，上章喻为水中火，其实乃金之液也。故曰白虎脂，谓须冶炼者也。

掇来归鼎内，采取要知时。

此言精气二物发生之际，正当采取之时。法惟任意掇来厮配，归于鼎内，则坎即中虚而返坤，离即中实而还乾。精气归鼎而混凝，则乾坤亦遂混合而还太极，是即谓之丹头，张子谓之真种子是也。归，藏

也。鼎者，乃易道之正传。丹家之口号并无形象之可睹，在吾一身六合之正中，昔人所谓中间有个真金鼎，然亦无地位可拘也。《易》曰：『鼎，君子以正位凝命』是也。

时，指癸生之时，即活子之半也。如尚未悟，且以端坐习定为功，到得静极而动，便是癸生之时。急将正念退藏于密，以为采取，转念即非，是断不可求于他也。

总之，坎中阳气为真铅，离中阴精为真汞，坎离能产铅汞者也，铅汞产自身心者也。身心之用乃精气也，精气之体即性命也。坎抽其阳即还乎坤，离实其虚即还乎乾。二物即并，气为元气，精即化神，神气交感，坎离即返为坤乾。及其妙合而凝，乾坤遂混成一太极。从此阴阳动静互为其根，固结而不可解，匀和而不可辨，纯一而不可已矣。如是以为采取之法，岂非至简至易者乎？

上第二章。此承上章，发明铅汞之由来，采药归鼎之妙诀。

姹女骑铅虎，金翁跨汞龙。

姹女即真汞，金翁即真铅，其名义详注第十章。虎以喻身，龙以喻心，张子曰：『心之猖狂如龙，身之狰恶如虎』是也。曰骑曰跨者，取两相驾驭之象也。言二药即采入鼎，自然以阴精驾夫阳气，即以阳气驭夫阴精，成一浑沌无分之象。然此际性情稍欠静逸，则神复外驰，所结之丹头即散，须俟后来铅汞重新结取，故下文以明正令为切嘱。

甲庚明正令，炼取一炉红。

甲属木以喻性，庚属金以喻情。正令者，无倚无偏之令，孔子所谓『直其正也，故曰正令』。白子所谓『念头动处是玄牝』。坤二《文言》所云『君子敬以直内』是也。

明正令者，要先明之于平素，到此但一申明，百体自然从令矣。言当此精气初交之际，务须性静情

逸，方保和而不流。法惟仗我平素主敬存诚之力。及今心尚未动，急明直养之道，先藏于密，自然念中无念。精凝气以成神，情归性而大定，则结为丹头，不虞渗失，孟子所谓『以直养而无害也。』

一炉红者，丹家所谓『一炉火焰煅虚空，即是烹炼之道』、孟子所谓『充实而有光辉』是也。

上第三章。此承上章，发明得药交结全在性情，得正则神不出位而气自流行也。

蛇魄擒龙髓，龟魂制虎精。

蛇以喻情，情每感于善柔而生喜，乃魄之所为，故曰蛇魄。龙髓者，喻心里之阴精。龟以喻性，性每触于震动而生怒，乃魂之所为，故曰龟魂。虎精者，喻身中之阳气，此承上章而言：吾之正令既明，则情已忘而归于性初，故猖狂之心龙就擒，而精已不摇；性已定而断灭情根，故狰恶之身虎受制，而气已不滞。

曰擒曰制，亦行其所无事而已矣。所谓：『虎已伏，龙已降，猕猴不复窥六窗』，其在斯乎？

华池神水内，一朵玉脂生。

张子曰：『以铅见汞名曰华池，以汞入铅名曰神水。』愚按张子之意：以铅喻心，譬之曰池，以见汞而气华也，故名华池；以汞喻心，谓之曰水，以入铅而精神也，故名神水。汞铅融洽，即喻为神水入华池也，其实只是神返身中气自回耳。言铅汞既经凝结，自然情忘性定，神之入气，如水归池内。

有一个主人常惺惺然，如花已苞浆成朵，欣欣向荣；又如玉已凝液成脂，密密结实之象。乃譬喻也。

上第四章。此承上章，发明二物既得交结，则性情已正，其为物不贰，故丹头立矣。

白雪飞琼苑，黄芽发玉园。

白雪云者，身属坎，坎中一阳是乾金，故色白。身中铅生，由于金气之洋溢，得汞一交化为神水，明净

清澈，故有雪象。琼苑，喻身也。

黄芽云者，心属离，离中一阴是坤土，故色黄。心中汞生，由于木液之充盈，遇铅而凝即入华池，融和滋长，故有芽生。玉园。亦喻此身。

曰飞、曰发者，言铅得汞交而上透，势将飞布漫天，汞得铅凝而下行，势将发荣满地也。紫贤薛子曰：『无白雪，无黄芽，白雪乃是神室水，黄芽便是气枢花。』此可以证矣。然不可以有心求也。

但能如偃月，何处炼红铅。

如偃月者，即本来玄窍之变象。言我身中未得药时，清净内守，七窍已归一窍，此中虚灵洞敞，圆浑如卵，盖其静也翕焉。及至药产，我之正令一到，窍即仰如承盂以受药，盖其将动也亦将辟焉。尔时若从旁观之，则象如偃月，迨既受药而冥合，仍如卵守矣。盖念头一动而即静，玄窍亦将辟而仍翕焉。若感乎情而心动，则窍遂辟为七而药即散矣。故以但能如偃月为受药之验，然亦只言其意象如是，盖有不期然而然者，初无形质可睹也。

曰红铅者，张子以谓『真铅生于坎，其用在离宫』，以黑而变红是也，然亦初无色相也。曰何处炼者，盖神无方体，戒人勿着相于有为也，孟子所谓『必有事焉而勿正』是也。

要之丹头既立，则药物时时发生，我但能明正令，自无外诱相乘。此中亦时时自能承受，久而气足神充，谷神自然充实焉。

夫修炼之士，当初苦不知窍，及会得窍，紧防断窍。先事退藏要矣，清静自然妙矣，人能先事退藏，则临事不失机，而后起之念不能扰。知乎此，则心可得而正矣。

上第五章。此承上章，言丹头既立，则药物时刻发生，愈采无穷，总不可转念料量，则此中自能承受，

断勿稍假作为以助长。即张子所谓：『一粒复一粒，从微而至著』。亦不过言其积累之盛大，并无法象可拟也。

药材开混沌，火候炼鸿濛。

药材者，采取时之称也。火候者，烹炼时之号也。皆指此精气也。曰『开混沌、炼鸿濛』者，言此精气，只于清静际七窍归一，如混沌中之无兆，自然开辟出来。即以清静意，不分内外，如鸿濛时之无象，自然混炼成功。谓药才出于混沌，火即炼如鸿濛，发明上文正令、偃月等义，教人只可以无心会，不可以劳心为也

十月胎仙化，方知九转功。

化者，即白子所谓『打破虚空为了当』，即下文脱胎神化之谓也，九转，即九还。九乃金之成数，指身中阳气之来复，非谓九个转回也。言药材于无中生有，即须如大造之混炼鸿濛，更不及料量夫气象何如，乃至三百日胎圆，方知我初结丹时，采掇身中先天阳气之功也。

上第六章。此言得丹烹炼，不可拘求形迹，将来自知其效《契》云『不以察求』是也。

龙正藏珠处，鸡方抱卵时。谁知铅汞合，正可饮刀圭。

藏珠抱卵，以喻窍妙。《内景》言：『人既知归并于一窍，即得处密之法，但当如龙之养珠，如鸡之抱卵，神注不移而已。』谁字妙有实义，吾师太虚翁注《九天心印忏文》谓曰：『非我非他，莫可称呼，而强谓之谁也。』篇中谁字凡十一见，均可依此体会。曰『谁知铅汞合』者，只是藏神于密，守其清静，不辨何者为他为主，何者为我为宾，亦不管二物之合与否，乃真妙合无间也。刀圭，指戊己二土，数皆属五，其初本位原同在中央，生后寄宫分在坎离，坎中之阳即戊土之英，离中之阴即已土之萃，古人称为坎离、刀圭之旨，

先儒称之为『二五之精』，以明坎戊离己，一见相得，尔时尚无间隔之物，遂交合于中央，故曰刀圭。教人只用初意，乃是正令，即先贤所得无极之真、二五之精妙合而凝者也。老子《常清静经》所云：『无形无情无名，强名之曰道。』即吾师注解『谁』字之实义，乃时而会元之道可用者也。

初后念即着相，虽正已落后天，瞬即转为思虑，二土遂为木性金情所间隔。气是坎中戊，遂通达于呼吸，而水府不能保其源；精系离中己，遂渗落于膀胱，而神室不能安其宅，是水精火神又不能相济，则四象俱不复为我用，何能合铅汞而凝结胎仙？故修炼之士，必须以能饮刀圭为合铅汞之正法。曰『正可饮』者，盖言铅汞初生之际，即我天心静中初动发为正令，即当二物已凝，正可烹炼之时也。其不曰用而曰饮者：寓有饮水饮汤，冷暖自觉。我意觉处自会烹调，以明正令妙用，用中有正觉存焉，仍只以清静锦密为功而已。于此可知片晌功夫，已连烹炼在内，盖交结于念买动处，只在刹那；烹炼自密自退藏，须以片晌方能坚定；交结得自天然，烹炼方为凝结。故未交以前，只在无功功里施功，端坐习定以为采取。及至药生，即于有用用中无用，凝然大定无思无为便是烹炼。此乃妙中之妙，岂易言传。然已言之，不胜冗沓矣。读者约而精之，神而明之，则存乎其人焉。

上第七章。此承上章，发明烹炼之道，只要绵绵若存，白子所谓『以断续不专为堤防』是也

沐浴资坤水，吹嘘赖巽风。

言到此地位，如或藏念不密则火散，体内便觉冷落，但即自明正令，则神返中而气自回，自有真气薰蒸遍体以为沐浴，此中即温。曰『资坤水』者，以我体质已化先天，北方正位已非后天坎象，故称此天然沐浴之气为坤水。倘竟念起纷扰则火杂，体中便觉烦热，但即回顾正念以息躁妄，内仍静专，自有真息悠悠吹嘘，遍体清凉，此中自和。曰『赖巽风』者，以我坤体既复先天，则西南之乡原是巽宫鼻象，故称此自然

吹嘘之息曰巽风。是即调匀冷暖之妙剂，是神返而气自回，仍不必求诸气分也，白子以操持照顾为行火，以真气薰蒸为沐浴，以息念为养火，其法清矣。

婴儿无一事，独处太微宫。

婴儿，指我心中阴精已兼阳气凝成之神，即还居于天谷本宫，名曰谷神。前辈喻之为婴儿，言此时神力尚微，还须吾之正念常自操持照顾者，故以喻之。太微宫，在天上为太微垣，有帝坐居中，在人为头上九宫之中宫，即泥丸宫，谷神处以养真之所，我师常言：『婴儿即真人，要在虚闲无用处，闲闲独自养元神。』其旨精矣。是即自性光也。言人身中，只此是真养，到真身透露，即是妙道真人也。

上第八章。此承上章，言当烹炼之后，即须沐浴，如遇冷暖不调，总由神驰于外，念扰于中，急须自治其咎。照顾婴儿，独处上谷，清静无为，任气自然周流，即是调和之剂，不必反惊吾神。若惊其神，即着于物，仍流浪于生死矣。

前章至此，发明丹基、采取、交结、烹炼、沐浴之道备矣。然其大旨，惟以持念为采，念藏为取，神静斯交，妄灭故结，专气为烹，无妄为炼。盖妄灭则正念长存，正念藏则妄自不起，法正简而不烦。其下七章仍承此章，发明温养、分胎、冶炼之道，只是一味清静，全无作为，在人心领神会身体力行耳。专气二字出于《道德经》，言要如婴儿之饶气自为主，行此，心不加调度也。

紫府寻离女，朱陵配坎男。黄婆媒合处，太极自涵三。

紫府喻我身，朱陵喻我心，黄婆喻我意。愚按：后天身象北方坎卦，坎属水，色本黑，欲返先天坤卦，须寻南方离中之阴以纳之。离属火。其色赤，赤黑间色为紫，故曰『紫府寻离女』。女即离中之阴也，谓以后天坎身返还先天坤身也。后天心象南方离卦，欲返先天乾卦，须求北方坎中之阳以配之。朱陵南岳

洞名，以喻心之宅，故曰『朱陵配坎男。』男即坎中之阳也，谓以后天离心还成先天乾心也。黄者土之色，婆者姹之称，黄婆云者，即吾之正念也。言当时炼此后天心身，先向身中寻得心里之阴精，以配身中之阳气，阳气得阴精兼行直透，阴精即赖阳气凝炼以成神，神遂还于本宫天谷。全赖我之正念先自退藏媒合之密，故得涵身心意三家为一太极，成此谷神。谷神之生，精气的凝。正念惟一，明其正令，遂自浑合乎其中亦不以为功，故曰『太极自涵三』也。

上第九章。此承上章，发明身心所以返还，只赖我先诚意密合为一窍耳。下章遂反复以申明之。

乾马驭金户，坤牛入木宫。

金以喻情，言朱陵既配坎男而成乾，即可以刚键之道以驭情，故神自藏于密，常栖天谷以养性，然谁致之。

木以喻性，言紫府既得离女从成坤，即可以柔顺之德以率性，故气自充乎虚，常朝泥丸以养命，谁实使之。

阿谁将姹女，嫁去与金翁。

女本离中之阴精，入于坎中而成坤，因其自离返坤而为气，有女归于宅之象，故曰姹女。金本坎中之阳气，入于离中而成乾，因其自坎还乾而化神，有少年老成之象，故曰金翁。嫁去云者，谓阴精之出离入坎，即以坤配乾，以喻心即宅身，身即藏心，有女从夫之象。言阴精之出离适坎，则阳气之出坎入离不待言矣。当时若非吾之正令克明其德，知来藏往，气何能养形而致之柔顺，精何能成神而致之刚键耶？而今即以柔顺之形配刚键之神，妙合而凝为太极为冥冥，性情各得其正，伊谁之力哉！

愚按：金户指兑卦，兑为乾金阙户之象。乾马驭金户者，象泽天夬卦，阳气已盛之时也。木宫指艮

卦，艮因坤土驾木为宫之象，坤牛入木宫者，象山地剥卦，阴精已盛之时也。姹女指剥上原有一阴，返宅成坤也，金翁指夬象也。『阿谁将姹女，嫁去与金翁』者，即丹家所谓『半斤配八两』之说，盖以四阳卦内八阳爻为半斤，以四阴卦内八阴爻为八两，配合为八卦以为一斤满足之喻也。言人当此阴阳并壮之候，若非平素主敬存诚，炼就笃信谨守之正念，谁能收心卷藏于密，使剥上一阳自然配入夬上而成乾，即以夬上一阴返乎剥上而成坤？则体完全坤之柔顺以养气，神还纯乾之刚健以驭形。从此资始资生，重行姤复，运化无疆。是并下章洞房端气之义一并解明，似更直接。

惟是上品丹道，前辈立言皆含易理，不言卦爻，只据实地指示，以便雅俗共晓。如遇宿学之士，正不妨观象玩辞，直通玄解。如遇未学之人，惟恐语涉经义，反障心目。是以体注此篇，亦宜切指人身具有之物，核实言之，庶冀众见众知，不须求象探索，并以仰体吾师普渡之慈愿耳！此章只因『金户』『木宫』两象，正注未及指明，恐留遗义，漏入旁门，是以仍取夬、剥二象，指实阐发，以明互变即成姤复，可以祛盈溢之灾而免亢阳之悔也，幸共思之。

上第十章。此申明上章，所以返先天之旨，皆赖平时密藏正念之功。盖自丹头初结以来，神气日壮，渐可分胎，更当加意持盈藏神养气也。

姹女方二八，金翁正九三。

姹女喻我阴精所化之气，二八为成斤之数，分两已足之谓也。金翁喻我阳气所凝之神，九三为内阳已足，即如乾之内卦已届三爻之象。言修丹到此，体内神气并壮，势将分胎，每因好动而不安于静，若任其矜躁，势必气反动心，谷神即难安靖。未有满而不溢者，故特以『方二八』『正九三』点清火候，教人因时而惕，不骄不忧，则有美内含，自然忿欲不兴，分胎无咎。

洞房生瑞气，欢合产初男。

洞房喻我身，即密藏之一窍也。『生瑞气』者，即指我身中阳气勃兴，正是元命来复之凭，阳神初基之兆也。曰『产初男』者，谓阳神初孕如震为长男，加于乾上即为雷天大壮之象，阳初动于外卦也。言当此体气既壮，神益退藏，猛然阳气勃兴，即与神会欢合，片晌，谷神遂化为阳神。正如初男之方产，即是元命来复，是为谷神成功，可以留神不死矣。

上第十一章，此指元命来复景象，以明自然分胎之道。人果读此会悟，当阳盛而将亢，正是夬卦之象，急自退藏，则上复为初。孔子所谓『知来藏往』，互夬为姤，即互剥为复，而阳神从此基生，方知用九用六之所以皆吉而无悔也。

昨夜西川岸，蟾光照碧涛。采来归玉室，鼎内自煎熬。

昨夜者，元命来复时也。西乃坎卦先天本位，坎为水，故曰西川。蟾本月彩，曰蟾光者，喻阳气发生上透之象。篇中凡言阳神初基时，必喻之以蟾，皆取其三足而阳光上透也。碧涛喻后天身象坎之卦气，坎水色本黑，得蟾光照透则水碧，故曰碧涛。玉室喻我体，缘元命既复，神气缜密，故称玉室。鼎内指神室。煎熬云者，仍取专气为烹，无妄为炼之法也。言我畴昔元命来复，由于后天坎象身中神气充足，顿然阳气勃兴，上透天谷，与神混合变为阳神。而今体已返还先天，坤象仍复北位，坎即退位于西方。一经回溯，正如昨夜于西川岸上得见阳光照水之蟾，我即掇来归于神室，疑炼一番，使其自相煎熬，但觉温温气象，却无煎熬形象可求也。即此化为阳神而命复矣。此乃玉符保神之道，故谷神可以不死也。

上第十二章。此承上章，而言元命已复，必须保合太和，乃利贞也。

离坎非交媾，乾坤自化生。人能明此理，一点落黄庭。

言昔我后天心身相合，虽名为交结，正如日月之合璧，并非交媾。此番复命之时，虽名乾坤交媾，其实只是神凝气聚，自然化生完一太极。人果能明此理，则凡丹经所云『身中一点阳，心中一点阴』，谓为二物者，不过同出而异名也。相见自然妙合，凝成一个正念，念寂归密即落黄庭。黄庭指一窍，即密处也。黄乃中央正色，庭乃虚无空际，故名。然总不可以色相求也。

上第十三章。此承上各章，发明丹道终始悉本自然、二必混一之要旨。

丹谷生神水，黄庭有太仓。更无饥渴想，一直入仙乡。

丹谷即人身中绛宫之别名，黄庭已见上章。言中谷自能生气，由下谷盘旋而上与神会，遂生神水灌溉周身。故谷神亦时得气来朝，一如太仓之源源收贮，旋复发为神水充满周身。是身中自有灌溉不竭之浆，并无潋滟之象。谷神自存饱饫不馁之粮，初无积贮之形。知此，则凡世称乳哺之说，可弗讲求，而我心更无饥渴之虞。饥渴尚不必虞，此外更有何想？大可安心退入，直抵仙乡。乃教人一念不生、万幻俱寝之道也。

上第十四章。此承上各章，教人专持正念，退密为功，更毋分心他虑，有误入仙大道。

意马归神室，心猿守洞房。

一意退藏，神自不散，既归于密，即是天心。

万缘放下，心在身中，趁此无为，亦藏于密。

精神魂魄意，化作紫金霜。

精藏于肾，肾气全，则精安肾脏而人智。神藏于心，心气全，则神安心脏而人礼。魂藏于肝，肝气全，

则魂安肝脏而人仁。魄藏于肺，肺气全，则魄安肺脏而人义。意藏于脾，脾气全，则意安脾脏而人信。是五脏各秉一气、各具一德。有如此。若人能意诚、心正，则五气皆全而各安本脏，其五德亦全，此圣门一以贯之而退藏于密之道，即是丹家攒簇五行而归藏一窍之法。五气会一，可以凝结成神，神即丹也。全真之所谓丹，即孔门之所谓仁也，犹果核之有仁是也。

曰紫者，以金丹初由水火合成，水黑火赤，相间成紫，故关尹子望见老子之气为紫气。此不曰丹而曰霜者，恐人泥字误作颗粒之见，积想成幻，身中必成气痞之症，大是误事，故以零露所结之霜为喻。以明迹之可见，抟之不得，乃是虚空粉碎之象，形容金丹于无相中生实相之妙，故曰紫金霜也。

读此二章，益足征人之修养与天地同功。何则？天垂象以覆物者也。天惟养其无象，故象益高明，常覆万物于无穷。地凝体以载物者也。地惟养其无体，故体益博厚，常载万物而无泄。人寓形以成物者也。人能养其无形，则形益悠久，范围天地之化而不过，曲成万物而不遗，可以长生久视，智周万类，泽流永世，参天两地中立为三。故白子有言曰：『人若不为形所累，眼前即是大罗天。』又曰：『忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，忘虚以合道。』即此忘之一字，便是无物也。『本来无一物，何处惹尘埃？』更何必拘拘于何者为精，何者为神，何者为魂、为魄、为意』？总归于养其无形之一诀：一任气化之自然流行，以尽我自性之至诚无息焉尔。

上第十五章。此承上各章，发明金丹无质，教人下手用功，只是诚一不贰，养其无形，以合乎无象、无体，则正气自流行于天地，元神自集藏于一身，皆得之自然清静之妙。李泥丸所谓『三一音符』，张子所谓『会得坎离基，三界归一身』也。通篇自首章至此，为一总结。其下九章，发明关窍温养成丹，并以申说各上章之意。

一孔三关窍，三关要路头。忽然轻运动，神水自周流。

一孔即指七窍归根之一窍也。三关以炼精化气为下关，炼气化神为中关，炼神化虚为上关，乃上品炼丹之道。有以身后之尾闾、夹脊，玉枕为下、中、上三关，复以身前鹊桥、绛宫、关元为上、中、下三关。我宗亦取其说，以为立基时疏通督任、销其宿疾积垢，以便后来真气得以畅行无滞之功用。然亦只以涤虑忘情以疏之，并不更有作为也。此言三关，却不必拘其说也。窍者，即指此一孔也，言此真体中一孔之窍，乃是积精累气凝神之转关要路。只须致虚守静，养到无形，忽然得见铅汞应令齐发，是精已化而为气，自然运动上朝于谷，即为五气朝元。其时神感气交，气即化神，神凝气聚，遂化而为神水，充遍周身，即是神水入华池。仍任其周流运动，一息无停，自然而然，非识可识，而吾之神总安于如如不动中也。故曰三华聚顶。

吾于是悟得精之化气、气之化神、神之化虚合道，只凭我心与息两相忘于无形无物之中。其法始而相依，渐而蛰藏，从此相依于无，相依遂并蛰藏于无可蛰藏之际，是为相忘。湛然常寂，即是化虚，到得寂无所寂，即是炼虚合道也。

吾师太虚翁尝谓：『天仙之学，精气神三者转关于一窍之中，仍如子在胞胎未解料量，母怀胎娠亦弗矜持，母子相忘而相安，一如水晶盘中之珠，转漉漉地、活泼泼地，自然圆陀陀、光烁烁，初无渣核存滞于中。非如别品丹法，限定几时炼精化气，几时炼气化神，几时炼神化虚。究因未识此一孔转关之诀窍，是以讲不到如此亲切真实功夫，只将小法闲言、名象程限支吾演说，教人误弄是非。』吾宗心传，上品丹法也。盖吾宗心传，必以藏神混化为天仙功夫者。故考究家珍，件件指明实据。令人修炼，教他先觅主人，事事恳恳勤勤，处处朴朴实实。然后下手炼丹，则伏虎降龙，陶魂制魄，自是易事。回向一孔诀窍，直造

三关源头，更复不难。故得以三百日功夫，成就金液大还丹也。凡我同人，幸毋歧惑，误认脾边一穴存思气升气降，谓气腾腾，谓精滴滴，谓神灵灵，谓虚空空，如此拔本塞源，益滋流弊。如饥食盐，反加得渴，永无锻精成神之日，那得炼虚合道之时，徒然兀坐，暴气劳神，不知立丹基于顷刻，运造化于一身，甚可惜也。

上第十六章。此章指出一孔转关密窍，并特发明气精混炼成神之旨，全是清静宥密养其无形之功效也。

制魄非心制，拘魂忌意拘。

言养其无形，则识神死而谷神活。谷神活，故情忘，情忘则魄灭矣。夫固有先乎心者能制之，心非能制魄者也。

言形既能忘，则七窍并而一窍明。一窍明，故性现，性现则魂藏矣。夫惟有持此意者能拘之，意岂能拘魂也哉！

惟留神与气，片晌结玄珠。

魂藏故神全，魄灭故气充。神气交感，自然凝结。玄者象其幽渊，珠者象其光洁，故曰玄珠。

上第十七章。此承上章。申明养其无形，则气自充足而神自安藏也。

口诀无多子，修丹在片时。

此言修丹口诀，即上章『惟留神与气』二句，语意只用在无多子三字、片晌之时。然而神气之如何并留，片晌之如何凝结，自有简易之诀：即石子原序中所谓『不过半句』是也。学者功夫纯熟，由定生慧，自然领悟，夺取先机，所谓得来全不费功夫也。

温温行火候，十月产婴儿。

漫守药炉看火候，但安神息任天然。气专念寂，自无差失。养之三百日，自然灵动如婴儿之脱胎而产，有见龙在田之象，乃喻辞也。

上第十八章。此承上两章，以起下六章之意。上两章言采取交结，此章点出口诀两字，并教以用诀之际，火候务要温温。其下六章，详言沐浴，以及分胎温养丹成也。

夫妇初欢合，年深意转浓。洞房生瑞气，无日不春风。

夫妇喻心身，洞房喻一窍，春风喻温温也。言此身心，初以精气凝结成神，已觉欢合无间。及经烹炼、沐浴，日积月累，其好合之意较初转浓，于中时时交会，自有真气薰蒸以为沐浴，其气体温和如坐春风之中，读者慎勿以辞害意可也，紫贤薛子有歌曰：『夫真夫，妇真妇，坎男离女交感时，虚空无尖天地露。』此形容一窍中光明景象也，其可稍存尖见乎？

上第十九章。此承上章，而言烹炼之久，自有天然真气沐浴，仍以温温为准，似无异乎烹炼功用。殊不知得药交结于中，初时行火，致之缜密，谓之烹炼；后来真气时时上朝，充乎遍体，取其温润，谓之沐浴。故言烹炼是火候之所致，言沐浴乃药力之自然，白子所以『以作止为进退』也。烹炼是作，沐浴是止。作为进火，有用用中无用也。止为退火，依前于无功功里施功也。不可不知。

骤雨纸蝴蝶，金炉玉牡丹。三更红日赫，六月素霜寒。

首句喻其险，次句喻其危，三更喻其冷，六月喻其热。红日所以退冷，素霜所以销暑。言丹道当壮长之时，每每好动而不安于静，然火候又当无为无作之际。神果凝然静定，念中无念，功夫纯粹，原无可虑。如其平素炼己未纯，到此无为，势必动念，则神遂外弛，其验有如纸蝴蝶之遇骤雨，身中冷落如夜三更，须

得红日之暖以暄之，则神归天谷，即时冷退而返温。倘念头躁动，则神遂躁烈，其危有如玉牡丹之入金炉，心头烦热如夏六月，须得素霜之寒以销之，则气返绛宫，自然躁退而还润。总要念中无念，动直静专，常令温润为度。然而三更何以得日，六月何以得霜，到此而求补救之法，其何能淑？夫岂知三更者，时正子也。六月者，日在午也。言冷必喻以三更，言热必喻以六月，显因其妄动，作警戒之危言，隐示以乘时可斡旋之良会。人能悟此胎元之所在，即可下手调停。如未得诀，请读下章。

上第二十章。此承上章，言止火沐浴之时，全凭神定气行，方能盛大，以致分胎。万一念动气散，即致危险，故白子必『以断续不专为堤防』也，于此可悟。平素炼己功深者，必无此患。有志修丹者，可不先自乾惕乎！

海底飞金火，山巅运土泉。片时交媾就，玉鼎起青烟。

海底喻尾闾，山巅喻顶际。金火，命火也。土泉，性水也。交媾就，喻密里调和得其平也。玉鼎，喻此一孔密窍也。起青烟者，温和乍转之象也。此承上章，言三更何以得日？须将正令一注，从我海底尾间飞起坎中纯阳乾金之火，以达于巅而还乾，即如红日之赫而遍体冲和。六月何以得霜？即由我山巅运下离中纯阴坤土之泉，以归于海而返坤，有如素霜之寒而遍体温润。言虽剪作两句，其实只是一贯：自下而上以还乾谓之飞金火，即由上而下返坤谓之运土泉，别部丹书所讲进火退符之说即此也。如是斡旋。只顺片晌，自得遍体温和，正如鼎已起烟，不必再求夫气。然此究非出于自然。乃不得已而一用之，以为补救。否则，命宝不宜轻弄，张子戒之详矣。总之，吾人性命之学，全在防意如城，故文王演坤之六三，系以『含章可贞』之辞也。

上第二十一章。此承上章，发明补救之法。愚按：上文第十九章，为自然沐浴之正；此二章，教以

补救差失之方，白子所以有运用抽添之说也。

凿破玄元窍，冲开混沌关。

玄元窍者，即指一孔之玄象也。凿破云者，即指七窍归根之一窍，到此豁然顿开，遂尔洞见本来真一。根乎万象之先，贯透色身内外，至虚至无，至妙至玄，但觉杳杳冥冥非尺寸之所可量，浩浩荡荡非涯岸之所可拘，其大无外，其小无内，大包天地，细入毫芒，上无复色，下无复渊，一物圆成，千古显露，是乃一统七窍玄关大开之时也。

混沌关者，言此时气已旺盛，阳神独处天谷之中，得气来朝，亦复浑浑噩噩，如在混沌关头，块如一卵。冲开云者，言到此地位，药力已足，火力已全，至大至刚，不容潜伏，我之谷神已自得见玄元，真窍顿自冲开，遂尔黄中通理，正位居体，其气即贯乎天地，其神即统乎法身。第觉雷轰电掣，撼动乾坤，旋即百脉耸然，三关透彻，遍体纯阳，身如火热。此真景象，非譬喻也。

上句是销释从前，涤虑洗心，搏七归一之苦况，到此即一以归根。下句遂直指金丹大道，即一以统七，以直养而无害。老子所谓归根，曰静静，曰复命，到此而元命方为全复矣。总之，在后天为身心，功夫须由动以归静，以还我先天。及还到先天为性命，功夫自然静极而动，有或跃在渊之象，苟非夙夜基命宥密者，曷克臻此？

但知烹水火，一任虎龙蟠。

烹水火即是温养，说在下章，虎本喻身，今喻气，龙本喻心，今喻神。言到此地位，玄窍已破，不必伏处色身潜修，然元性未复，正如乾交外卦九四爻象。孔子所谓：『上下无常，进退无恒。』言上不能参天，下不能两地，进未能合道，退未足保身，正凝而未定之时，止可括囊内守，温养圣功。如山下初出之泉为

蒙，君子以果行育德养其定以为火也；如山下初发之火为贲，君子以明庶政而无敢折狱养其慧以为火也。以如是为烹调，必从事以有终而弗敢告成也。故我述《天仙心传》之圆诀而曰：『三才卵守，黄是福田。我外其中，混化坤乾。』是仍以神气混凝于诚一不贰之中，性命包藏于虚无自然之窍，任龙虎之相蟠，待风云之际会，方可以冀夫丹成也。（林谨记，吾师尝语人曰：『欲求金丹至要，请体《周易》之乾坤，则道备矣。』林尝读坤之上六与乾之上九，而悟采取之道；读乾之初九以参坤之初六，而知凝结之道；读九二以参六二，而知烹炼之道；读九三以参六三，而知沐浴之道；读九四以参六四，而见分胎即须温养之道；读六五以参九五，而得丹成之道；复读上六、上九以参用九用六，遂得了悟生死脱化之道。故周公系辞，使人玩其占，孔子翼以象、象、文言，以阐其微妙，正可观象、知变、玩辞、知占也欤！附述读《易》之义如此）

上第二十二章。此承上章，言沐浴既足，有自然分胎之道，即白子所谓『以移神为换鼎』是也。其实分无可分、移无可移者，不过知见扩而天人不隔，神气充而物我无间，但须温养纯熟，乃见丹成。然而温养之功，有难于克期告成者，此在其人平时慎独之纯否，以证其迟速耳！

娑碣水中火，昆仑山上波。谁能知运用，大意要黄婆。

娑碣水中，指海底。昆仑山上，指山巅。此二句似与二十一章首次两句相同，但前以飞运二字为色身内补救之法，取其即至此时神已正位凝命、气已内外透彻，但知天下有娑碣之海水，吾之慧命藏其中。有昆仑之山头，吾之定性宅乎此，无有东西远近，亦无水火升降，一任浩然之正气自为流行，万物并育以为温养之圣功。其运用较未开关时大不相同，只要一个大意笃信谨守，勿任飞扬浮躁，使体常舒泰，和光同尘，自可望元性之来复也。紫贤薛子有歌曰：『水真水，火真火，依前应候运周天，调和炼尽长生宝。』

此可以知运用矣。

上第二十三章。此承上章，切指温养持盈之道。

药取先天炁，火寻太乙精。能知药取火，定里见丹成。

药指精神魂魄意五者之气，五气一贯而朝元，结成太素氤氲之元神，体中乃有纯阳之气，是为先天气。火指精气神三品之华，三华齐化而聚顶，内凝太乙含真之气，心中乃得有纯阴之精，是为太乙精。

我同门瞿君谓：『《春秋合诚图》，北极五星在紫微宫，紫微天帝室太乙之精也。其位与天乙近而稍南，正当人之巅顶，故能应感直注人心。』其理解有可据，是即人之初生，阴阳结太元之所由来也。愚又核之第十七章，称此际所得者谓为天地髓。天地即太极也，则太乙之本于太极，即鹤臞子所述『杳杳冥冥，太极流精』是也。然太极不可见，故以其主乎天之太乙以况之，是紫微宫太乙之精，即太极所流之精也明矣。其谓之天地髓也亦宜。然此且不必具论。总之，人与天气本来贯通。

修养到此，常以五者朝元之真气，凝合三华聚顶之元神，绵绵若存，灰心冥冥，自然得我元性来复，即是寻取太乙之精以为火，采取先天之气以为药，火以炼药，定里丹成。白子所谓『可以无心会，不可有心求』者也。故紫贤薛子有歌曰：『药非物，火非候，分明只是一点阳，炼作万劫无穷寿。』我但于清静无象中，密以守之，自然有火锻炼成神，是为定里见丹成也。若以知求，则如庄子所谓『黄帝失玄珠』，使知求之而不得也矣。

上第二十四章。此总承上二十三章，发明自采取以迄丹成，不出乾坤易简之道，皆易知简能之法。但得正念，清静自然，纯一不贰，三百日功夫，此后尽可逍遥物外，游戏人间，去来无碍，道合自然矣。

愚按：自首章至此二十四章，所言丹道业已完备，惟于点化、采取、交结、烹炼、沐浴，以及分胎、温养

之处，不能不假譬喻以立言，又不得不作分别以明辨。诚恐后人执其文以泥夫象，以为有形有为而不能顿悟。即或悟得真确，尚恐以为二者并用，着意于往复升降之烦而不知其一贯。即如一贯，犹恐其炼到谷神之后，尚有身内身外之见而不悟。夫真体原兼色法为一身，本自内外透彻也。故下文复申明二十四章，以发明上文之正旨。其文虽间有借物取譬之句，然其处处辟除疑窦，章章阐发真诠，唱叹余音，意在言外。其味深长，当熟玩之。

元气如何服，真精不用移。真精与元气，此是大丹基。

言我身中所产之气，乃无形之元气，不比食物有形，可讲如何服法。我心中所产之精，乃无质之真精，不比外物坚重，是以不用移得。但能知药取火，则知药即是火，火即是药，真精与元气，一而二、二而一者也。其足为大丹基也明矣。

上第二十五章。此总承上二十四章，申明丹基止此精气二物合而为一，并不更须外求者也。

儒家明性理，释氏打顽空。不识神仙术，金丹顷刻功。

此言当时圣道佛法均鲜得传之人，故儒家有但明性理未究元命为性之根，释氏有徒打顽空不探元性即命之本。故不识神仙一贯之道，所谓以火炼药而成丹，只是以神驭气而成道，即是穷理尽性以致命也。噫！儒家先圣著是《周易》、《中庸》，释氏世尊说有《金刚》、《圆觉》，第各取而参之，则知神仙金丹之术乃仁术也。可以功基顷刻造化一身，先儒所谓通乎一而万事毕者，方知亘古之天下无二道，三教之圣人无两心也。

上第二十六章。此承上文，叹世人不知合精气以为丹，慨然广发婆心，棒喝三教门人，冀其探三圣之心传，行道同术，普渡天下人也。

偃月炉中汞，朱砂鼎内铅。龟蛇真一气，所产在先天。

偃月炉，即指人身中堪以安炉烹炼之所，不必拘求部位也。朱砂喻心象，曰鼎者，喻人心本虚，堪以容物烹调之义。龟蛇已见第四章。此特发明首章之意，而言身心中之铅汞原本于阴旨之真一，都系产于先天，只要人自致虚守静以观其复，不用外求者也。故紫贤薛子有歌曰：『偃月炉，朱砂鼎，须知抱一守冲和，不管透关投玉井。』夫薛子，石子之徒也，盖得此章正传真诀而有此歌也。

上第二十七章。发明炉鼎药火皆备于我有生之初，叹惜世人之不明而不行也。

朔望寻弦晦，抽添象缺圆。不知真造化，何物是真铅。

朔望弦晦，盈虚消息之象也。寻，转也，不作觅字解。抽者，因其盈而损之，添者，因其虚而益之，皆出于自然者也。自无生有谓之造，即有还无谓之化，取法乎自然者也。言丹道取法乎自然，人身自有动定，气机自有优跃，如天上之月自有朔望弦晦，因其圆缺以为抽添，断无匝月持盈之势。倘不知盈虚消息为造化之真机，而当上弦之后、朔晦以前，于日哺之时欲求月出庚方，必不可得。以明炼丹者未得药时，但当抱清静以为体、守真铅而为用；若未遇癸生之初，断不得见，纵向身中搜遍，究有何物可是真铅。此乃发明第二章『采取要知时』之义。

上第二十八章。上章既明药物之出处，此章指明药物之生时，以冀人人能知而能行也。

气是形中命，心为性内神。能知神气穴，即是得仙人。

形即身也，身资命蒂真气以生，故以气为形中之命。心乃性天，元神所舍，故以心为性内之神，言心即神之室也。总之性命为身心之根，神气乃身心所发，则知心身为性命所凭，心身即是神气之穴。灵敏之士，得此真穴，集而藏之，即是基命宥密矣。若不知此，从何下手修炼神仙？

右第二十九章。此复发明身心性命之功，惟凭神气为用，冀人顿悟归复之法，以还其源也。

木髓烹金鼎，泉流注玉炉。

木以喻性，性凭于心，心中一点真精，原自性根生出，即是我之元精。譬如木之有髓，故曰木髓，是点明汞之源也。金为先天乾德，先天心本属乾，故喻心曰金心，为性所凭。性无有不善，故寓于心，能具众理以应万事，譬如冶金成鼎，能调水火以烹五味，故曰金鼎。言心本至清，当外物不交之时，尚无疵累，故其精髓可炼成神。只因有身以来，未经烹炼，感物欲而外驰，遂劳其心，反为形役。今欲炼丹，安望其能凝精成汞？故必先明正令，以清静心，烹炼明净，方完本性原神，一遇铅生，即产真汞，凝炼成神。故喻之曰『木髓烹金鼎。』

泉者，水尚在山未出之称，以喻我命。命依夫身，身中一点真气，原从命蒂生来，即是我之元气。譬如流之有源，故曰泉流，是点明铅之源也。玉韫先天坤体，先天身本属坤，故喻身为玉身，为命所凭。命无有不旺，故依于身，每到子半一阳自动，譬如琢玉成炉，其中有火，暖气更温，故曰玉炉。言身本至静，当外物未接之时，原无疾病，资此胎息运以长成。只缘接物之后，不复眷注，遂动荡夫气机，致流为精，而有渗漏。今欲炼丹，此气尚嫌其浊。必先坚持正念，帅气归集于身中，澄注清洁，方得行天一气，自然发动，炼汞成神，故喻之曰『泉流注玉炉。』

谁将三百日，漫漫着功夫。

言天下熙熙，谁肯思量生死大事，将自己心身中精气如此正本清源，炮制得如金如玉，乘时配合着下三百日功夫，勿忘勿助慢慢行持耶？

上第三十章。此因上章，已将神气根由发露详明，似可顿悟还源，其有未悟者，盖缘向来习染已深，

神昏气浊，当下灵关不透，不能彻底承当，故复教以振刷精神，配制刚洁，待时下手进火用功也。

玉鼎烹铅液，金炉养汞精。

鼎喻神室，室中主人得如上章修炼清明，则神已缜密如玉，故曰玉鼎。俄而铅气到来，即发汞火烹调，遂成神水，故曰『玉鼎烹铅液。』

炉喻气海，海中正气得如上章澄注清洁，则气自坚凝如金，故曰金炉。气产必遇汞精，自然兼而长养，遂入华池，故曰『金炉养汞精。』

九还为九转，温养象周星。

九还即为九转，义见第六章。以言采取得法，即是烹炼交结之道。象周星者，犹夫周天星斗，以定四时晨昏之有准，悉本乎天行之键，自然随枢运转而不忒。此言沐浴温养皆当取法者也。

此章大旨发明神即是火，气即是药，火见药则猛烹，药得火即坚凝，遂成还丹。曰烹曰养，言自交结而烹炼，即用乾道之静专以直，养至沐浴分胎，温养丹成而已。

上第三十一章。此承上章，言振摄精神之后，时来辐凑，即可凝炼作丹，并指示药火端的，令人晓然于九还之说而无疑也。

玉液滋神室，金胎结气枢。只寻身内药，不用检丹书。

玉液指心气，金胎指铅心，气足而为神，方能烹炼作丹。故必先养我心气以滋神室，则遇铅即浑一而成胎。胎气结成，则通体气机如周天运度之随顺天枢，皆无妄行矣。是神即气枢也。神能常凝，气无不聚，总是身内之药，只可向身中求之。历代丹书亦不过明其大旨，教人内自修省，不用检阅也。

上第三十二章。此言交结之正法。

火枣原无核，交梨岂有渣。终朝行火候，神水灌金花。

枣曰火枣，以喻烹铅成丹之真汞。梨曰交梨，以喻汞铅浑一之丹头。神水义见第四章，金花即华池也。言神无核，气无渣，只要终朝静虚动直养其无形，自然凝神入气穴，即首章所云『铅汞成真体』之道成于自然者也。老子所谓『勇于不敢则活』是也。紫贤薛子有歌曰：『真交梨，真火枣，交梨吃后四肢雅，火枣吞时万劫饱。』不信然乎！

上第三十三章。此言烹炼之正法，下章遂言炼气存神者之误，而叹其未明上品正诀之妙也。

炼气徒施力，存神枉用功。岂知丹诀妙，镇日玩真空。

玩者，如大鹏之飞九万里而息六月，总不出乎天外也。真空者，谓神实气虚。我以神入气穴，则观空之见与所空之境一并扫却，而全体通透内外一真空也。曰玩真空者，即海蟾翁所谓『照体长生空不空，灵鉴涵天容万物』是也。言人之正气只宜养而无所炼，故专任其周行，则清空而无碍。而乃有炼气者，若非搬运，即是闭息。殊不知闭息搬运，法家于行持符秘中，假所空之境蓄以布气，似觉得力，是因有所用而炼之也。若真气正自周流而入复炼之，是锢其气矣。锢其气便窒滞而不通，势必于寝卧不觉时仍自吹出，徒然施力，劳而无功。是丹家别品尚着于所空之境，未明内外一贯者之误也。再人之元神只宜安而无所为存，故常退藏于密，斯真实而不虚。而乃有存神者，若非注想，即为默朝。殊不知注想默朝，常人于祭祀鬼神时，假观空之见致其精虔，自得感通，是因有所注而存之也。若丹神正自寂定而人复存之，是自扰其神。扰其神便牿轾而不安，势必向游思妄想处茫然弛去，枉用功夫反不得力，是释氏二乘尚泥于观空之见，未能人法两忘者之误也。陈泥丸《翠虚吟》中列指其弊：『皆因未明真一正诀，以致徒劳枉作，滋弊无穷』。夫岂知上品丹诀之妙，早将观空之见与所空之境一齐空却，故得真空无碍，神自藏于密而养

其无形，气自充乎虚而会其有极。凡于活子时交正之后以迄活子时交初以前，镇日凝静，以行止坐卧为火候，日出而作如鹏之飞，向晦而息如鹏之息，饥来吃饭，倦来便眠，事至顺应，客去静虚，万物不能挠我之无识，天地不能役我之无形，一任周流乎六气，我独含万有于一诚。是即上章所云『终朝行火候』、此章所谓『镇日玩真空』之妙诀也，而何事炼气存神之徒劳枉作乎哉？

上第三十四章。此章承上章，而言命宝不宜轻弄，只是藏气于气而不测，藏神于神而不知，故不滞于空，亦不滞于无，如水中鱼悠扬自得，物来则介然以顺应，物去则廓然则大公，浑然而独存可也。此即沐浴之正法，人能如是，更何危险之可虑耶？

欲炼先天气，先乾活水银。圣胎如结就，破顶见雷鸣。

活水银者，即未炼之汞，指我心中一点阴精，初时未遇铅烹，尚如水银之活而难制。破顶者，即二十二章凿破冲开之义，言所以宝我心中之阴精者，以其遇我身中阳气，彼能捉住烹炼耳。但精尚属阴，如水银之活而易汩，安望其能聚气成神？则欲炼先天气者，必先于平居戒慎恐惧，坚持其志，由慎独而退藏于密，是本清静以为体，守铅汞以为用。及到癸生，矢我刚键笃实之力，擒此猖狂如龙之阴精，迎捉狰恶如虎之阳气，扭住死斗，一路冲上，兜转头来，即自欢合无间。尔时我之阴精，向来恶其易汩，喻之为活火银者，其水已被阳气吸乾，凝结成神，同归于无形窍内，是为玄牝。白子所谓『两个泥牛头入海，至今消息总茫然』也。然此言其丹头初结如是，而此后元命元性之来复，亦莫不基此有密以为功。即平时身中真气，频频而至，亦惟此不神之神妙合而凝于无何有之中者也。如此日复日、夜复夜，不必计日月之程，圣胎自然结就。一旦破开窍顶，即是玄牝之门。第觉此身已坐天上，但见空中雷鸣电掣，振地惊天，旋即百脉俱停，三关爽透。从此身如火热，遍体纯阳，宿病全消，更无梦寐。

前辈尊此复命，谓为是我先天灵宝元命真人来复；于复性，谓为先天太极道德真人来复；及至炼虚合道，谓是我先天无极元始一炁来复，显然以三清演化之天尊，为一炁流行之真体。其说固确有妙理，然愚窃以为炼丹之道，初以复气复神为进步，继即揭复命复性合元为尽功，以阐发返本还源之本旨，更觉亲切而不浮。故不必步步称引尊号，并非敢撇去先辈成说也。

上第三十五章。此承上章，发明自然分胎之真景。但正『上不在天、下不在田、中不在人』之际，丹家虽称为还丹，然而金液尚未还也。此时身内功夫更大段着力不得，故下文遂言混化一法，教人温养成丹也。

气产非关肾，神居不在心。气神难捉摸，化作一团金。

一团金者，不自分别其五气三华内外动定色法等见，只是以清静心养其无形。《太乙救苦经》云『天气归一身，皆成自然神。自然有别体，本在空洞中。空洞迹非迹，遍体皆虚空。第一委气立，第二顺气生。第三成万法，第四生光明』是也。

此承上章，而言生身时初委于身中之气，原由寄宫虚谷而还于应谷，非干于肾。阴精所化之神，只因寄宫应谷顺气周旋而返于天谷，不在于心。然此犹是色身内捉摸之处，并未显现法身。兹兼色法混化，以为温养功夫。要知神本无方，而气本无体，故藏于密者谓之神，充乎虚者谓之气。气神交感，只在空洞中，无迹可迹，第觉恍惚里相逢，即于杳冥中有变。若欲寻时，断难捉摸，但于静虚动直之间，一闪火焰，飞播虚空，直是一团金光，遍体透澈。用之则真神显现，舍之即藏于如如不动中矣。此真景象，非譬喻也。

上第三十六章。此承上章，通下五章，皆以发明温养之正法。

一窍名玄牝，中藏气与神。有谁知此窍，更莫外寻真。

此章发明生身受气之初，所成一孔之窍，前辈名为玄牝者。只由我能清静，七窍归根，中有精气还返，凝炼成神，窍能藏之，故名玄牝。然大要只因尔时恰好一个贞正念头动处，得以片晌凝结者。故白子则以『念头动处为玄牝』也。师去：『气产于幽渊而成神，故曰玄，即离中之真阴，实心中之阴精，得气一凝而完我之天性也。气赖神翕受而化为神水，故曰牝，即坎中之真阳，实身中之阳气，与气交并而完我本命也。气精混合于一窍，即名为牝，人谁知之？如有能知此窍之所以名玄牝者，则是只此一念，实此外即非真，何须更向外求哉！紫贤薛子有歌曰：『真玄牝，真玄牝，玄牝都来共一窍，不在口鼻并心肾。』是为此章发明，纯阳子则曰：『窍取生身受气初，莫怪天机都泄尽。』语更明显矣。

上第三十七章。此言一窍之所以名为玄牝也。

脾胃非神室，膀胱乃肾余。劝君休执泥，此不是丹梯。

言脾胃乃贮谷气之所，并非神室，不可闭阻，致难运化。膀胱只是肾余，收贮水浊，不可误认阳精，泛入河车。丹道阶梯，全不在此，休得执泥也。

上第三十八章。此因上章，戒以外寻，恐人内觅，故复言。此教人只管养其无形，乃真正阶梯也。

内景诗千首。中黄酒一尊。逍遥无物累，身外有乾坤。

内景者，色身内之景象也。中黄者，天倪中之黄庭也。身外有乾坤者，乃一统七窍之光明。顿然破顶之后，得见色身内外透有一个金光全体，是我先天乾坤浩气结成。其大无外，其小无内，贯我色身亦在其中，故指乾坤合成之体为身外身也。言此时身内之景不可捉摸，天中之黄又不可进火，正好即景吟脉，以陶天地之性情，借酒和中，以畅阴阳之神气。陶情不厌精洋，故诗则千首而无碍；养气不宜过纵，故酒

则一尊而毋多。则是神气仍逍遥于法体之中，虽此色身作九万里之飞、六月之息，一任翱翔，皆不出乎法界之外，更无物欲可累其神。此内外交养之道。张子所谓『内通外亦通』是也。

上第三十九章。此因上两章，即将内外扫除点清，此时正须内外交养，只要陶情淑性，正是养我浩然，则凡礼仪三百、威仪三千，皆圣人所以陶熔乎天地之中和，俾各得性情之正要。皆体诸无声之乐，无体之礼，从容中道，上下与天地同流，夫岂尚有外物能累其神哉！

乌兔相煎煮，龟蛇自绕缠。化成丹一粒，温养作胎仙。

乌本日魂，以喻此时之性；兔乃月魄，以喻此时之情。相煎煮者，谓性以摄情，情即率性，有水火既济之象。

龟善伏藏以喻神。蛇善盘旋以喻气。自绕缠者，谓神驭夫气，气自养神。有阴阳蟠旋之状。此因上章，教人陶情淑性，可以饮酒赋诗，尚恐学人拘泥于身心内外之见，故复教人以尽管忘形，则性情借陶铸为煎煮，气神即动定为绕缠，自然混化成丹一粒，其大无外。其小无内，智周万物，神化无方，浑太极而常存。陈泥丸所谓『捉乌兔为药材，把太虚为炉鼎』，正是复性合元之道。紫贤薛子有歌曰：『乌无形，兔无影，乌兔只是日月精，乌兔交时天地永。』又歌曰：『龟无象，蛇无迹，龟蛇只是阴阳形，二气交会混为一。』皆以喻夫性情神气。其为道也屡迁，必须混化圆成养其一点丹心，随机运变，动静咸宜，合内外以为体，不可着于一偏而寻求也。

上第四十章。此承上章，发明此时阴阳神气变动不居，亦无内外之分。举凡明为礼乐，幽为鬼神，总归于我之情陶性淑以温养其化机，驯致乎无声无臭而丹成矣。

万物生皆死，元神死复生。以神归气穴，丹道自然成。

神既元神，气乃无极元阳之真气。言人能如是善养，似可长生不死，快活逍遥，何必更望丹成，成仙作祖？盖观盈天地间万物有生皆有死，即我阳神元命从前亦曾死去者，今虽得诀来复而生，此后终难保其不复死去。如此温养，终非究竟子当之局，此际知须更进一层，必俟温养圆成，方可得手。

何则？盖吾之神气，自开关窍以来，一味直养无害，已塞天地而贯三清。只候我完太极于虚无自然之中，再发起一点先天无极元阳真气，我即凝定如初，即是神归气穴，一任掀地翻天，固结不解。如是片晌功夫，阳神已得元气贯注，遂尔现形，可以飞升变化，可以寂定安居。论其体质，则耳闻九天，目视万里，不食不馁，饮酒不醉，口能干汞，腹可蒸饼。论其应用，则身有光明，万神朝礼，可以役使雷霆，开晴降雨，鬼妖见而丧魄，精怪遇而亡形。仍自对影无心，如如不动，包罗万象，温养元神，自然与天地合德，日月合明，是为合元。元神成就，待时脱化，与道合真，斯乃《道德经》所谓『功成事遂，百性皆谓我自然』。夫岂知我彻始彻终功夫却不外乎养其无形则神归气穴之一诀，非真正聪明睿智神武而不杀者，其孰能与于斯？此为金液炼形之法，故阳神得以现形也。

上第四十一章。此通上五章，皆以发明温养成丹。究竟不假作为，只等元神真性来复，凭我阳神静定，克壮其猷而已矣。此下七章。皆为破疑而作，并非另有功夫，阅者当自知之。

神气归根处，身心复命时。这般真孔窍，料得少人知。

神气已见上章。根，天地根也，即我之元性也。命，元命也。言到此地位，方是归根复命之时，犹恐世人不知归复者之为何物，故特点清神气心身四字，不复借物取譬，以明神气归根之处，即是身心复命之时，皆性之德也，合内外之道也。故时措之宜也。非由外烁我也。教人不必另寻孔窍，即此七窍归根之

一窍。一窍复返其真空，便是真孔窍也。白子所谓『以返本还源为真空』，其实只是人能虚心，道自归之。老子所谓『天地悉皆归』，孔子所谓『天下归仁焉』，夫岂别有孔窍之可见也哉！

上第四十二章。此特发明归复之窍。令人释然。故白子『以归根复命为丹成』是也。

身里有玄牝，心中无垢尘。不知谁解识，一窍内含真。

言未得诀时，身里未有玄牝，故须向心中力洗垢尘。及至洗涤功深，一得真诀，但得正令一至，登时铅汞齐来，不待心思计虑，即自退藏于密。从此神居天谷，气返绛宫，是为玄牝。而今身里既有玄牝，则神自肫肫，气自渊渊，心中绝无垢尘，更无事乎洗涤。如此空空荡荡境界，真是浩浩其天，不知者谁能解识？只因我神与气已并成一个正念，混藏于一窍之中，涵养天真，更无外扰，此心亦自成一片灵台，垢尘无从着迹也。此教人以不必逃世避欲，而居尘自可出尘。总之易简功夫，可久可大。白子所谓『勤而不遇，必遇至人，一得真诀则好恶胥捐，而事物到前权衡悉当，此中有主，万物自不能役我也。』

上第四十三章。特笔发明得诀成丹则妄念自灭，教人不必畏难而苟安，其言恳切极矣。

离坎真龙虎，乾坤正马牛。人人皆具足，因甚不知修。

离喻后天心，心有阴精而无制，故如龙之猖狂。坎喻后天身，身有阳气而无归，故如虎之狰恶。兹以离坎谓为真龙虎，尚须擒伏者也。乾喻先天心，孔子《说卦》象之为『良马』。坤喻先天身，《说卦》象之为『子母牛』。兹以乾坤谓为『正马牛』，是皆驯良者也。人之修丹，原不过炼去后天身心之顽劣，化完先天性命之驯良。人人具有身心，人人秉有天彝。因甚而不知修？是皆未得真诀，不知先藏其神于一窍之中，以致魂魄不安于肝肺，皆越俎而代庖，作恶作好以逞其喜怒，日流污下而不知返还，良可叹也。下章遂明言陶铸魂魄之法。

上第四十四章。此承各上章，言人人皆具仙材，勉人进修之意。

魂魄为心主，精神以意包。如如行火候，默默运初爻。

意者心之所发，即我之念头动处也。以意包者，念兹在兹包藏于密之义也。如如云者，才得动念便如印圈契约，即自退藏之象也。默默云者，如机务之宜，主帅独谋诸帏幄，不使旁参外议，以况人之团练精神以复命，只此一意主持于密，不许魂魄为主之义也。初爻者，即念头初动处也。言丹道以精神魂魄意为药材，而魂魄本藏于肝肺，并非心主。心中原自有正神泰然安居以静镇百骸，且莫不从令。有时发而为意，即是正念之初动，笃信谨守，足以团聚夫精气，故魂魄亦伏藏于正位，俾我居仁由义，养其德力，却足滋长我精神。只因生身以后，心接于物而不克凝静，神遂流而为气，气亦流而为精，以致气实神虚，心中无主，无以坐镇夫官骸。魂魄亦不安居于本脏，反欲播弄夫精神而为心之主。

夫魂木离肝而居心，则火发而性受克；魄金离肺而居心，则被铄而情以流；以致魂失其仁而返逞夫忿，魄违乎义而遂肆其欲。从此忿愤恐惧好恶忧患憧扰于中而猝难惩窒，实由于神不守舍而魂魄得攘其权以为心主也。故修炼之士，知魂魄之不可以为心主也，必先团练夫精神，坚持夫正念。正念凝而心肾自交，精神即包藏于意中而不散，魂魄亦恋精神而同归于意中，是即攒簇齐全，正念即权为心主。

念兹在兹，如如不动，以行清静自然之火。俄觉一阳来复，默默运起周天，魂魄自不能安参识见，阳气更无所摇荡，径自上冲与神交会，正念亦混合而成神，丹头于是乎结矣。此为采取交结之要诀，与下文六十章参看，益足征正念之不可不先立也。

上第四十五章。此承上章，悯世人之不知，而示以陶魂铸魄、凝聚精神之正诀。

心下肾上处，肝西肺左中。非肠非胃腑，一气自流通。

此承上章而言。默默运初爻是运转此阳气也，然究如何运法，运归何处，尚未道破，恐人因疑生妄，则误事非细，故复将一身中通之处指明，却又不言一窍，而谓只在心下肾上、肝西肺左之中，又非肠胃六腑。似乎在脾矣，而上文三十八章又云『脾胃非神室，』则是身中有物之实处，皆非正气归复之乡。只是此中虚无密处，等于太极，大包六合之空中，一气自会流通，并无积滞，亦无运转之劳，一任气以养神，频来频复，积久能成遍体之阳神，人更可以恍然于一窍之说也。

上第四十六章，此特发明人能虚心气自流通之正道，以辟除寻孔觅窍之疑团也。

妙用非关意，真机不用时。谁能知此窍，且莫任无为。

窍，诀窍也，密蒂也，不必作孔穴解矣。言此结丹之道。固责成于吾之真意本清静以为体，至于精来合气，气即炼精以成神。此际妙用，只由精气二物妙合而疑，非关矜心作意。即如阳气发生，第二章虽有采取要知时之说，然其所谓时者，只是宥密中妙觉之真机，并不用钟鸣漏滴之时刻。如此先事退藏之密窍，果然谁能知得？则当此交结之际，正是有用用中无用；未交以前，只在无功功里施功，此吾之正念所当为于无为者。不到分胎温养时候，且莫竟任无为而落于漭荡，自失机宜焉。

上第四十七章。此承各上章，发明真机之至，不可任其无为，失机走险。所以吾人正念务要刻刻操持，静以存养正之功，动必加省察之力，庶无失误。万一有失，深恐诸弊丛生，丹颂命险，前功尽弃，再炼需时。昔者南宗五祖白子，以未悟《悟真篇》旨，尝三炼而三倾。夫固天纵之资不致生弊耳。（阳林向年功夫，但知洗心，未晓持念，而退藏于密。譬如逐贼，竟将自家主人一并逐去。以致静不能专，动无以直，遇事犹豫。是此心半为魂魄所主，而精神亦不能以意包。及至辛卯年冬，感蒙我师耳边一句，不啻醍醐

灌顶，甘露洒心，当即迎主归家，渐觉静虚动直，果然日用功夫颇觉省力，遇事顺应，亦不烦难。然犹未悟失机，此心终难常应常静，刻自以逾闲为堤防。迄又三年，蒙师指授此篇，令自斋心退听。及至斋无可斋，妙来半个字，顿觉一齐开。师固深造之于道，欲阳林自得之也。苟非其时，固尝听而不闻者。谨附述困学功夫如此。）

有物非无物，无为合有为。化权归手内，乌兔结金脂。

乌兔指日月，以喻天地之性情。金脂者，喻专气致柔之象，如金在熔，其柔如脂，即白子所谓『天地日月软如绵』、陈泥丸所谓『软如绵团硬如铁』是也。言精气为物，是有非无，当其汞见铅生而相凝，铅得汞并而直透，皆属有为之法。然有为之二物，若任其留连转顾，彼将下流而未肯上达，为斯不善矣。但由我无为而治之正念，摄合二物之有为，先自退藏，则心无畔援，而同归于密，则为斯善矣。此造化之微权，已归于我主持者之手，前后三大交关自然合法，遂可与造物者游而柄其终始。吾以性情既正，则天地之性情亦正矣。子思子所以传述中和之道，纯阳子所以有医世赞化之说也。

上第四十八章。此特发明正念常存之功用，其盛大有如此，以总结上文四十七章之意。其下十五章，教人炼取谷神之法；自六十四章至七十章，教人炼就阳神之道；自七十一章至七十八章，教人炼合元神脱化还源。义精法简，有志进修者，更当简炼，以为揣摩久而纯熟，自能入妙也。

虎啸西山上，龙吟北海东。捉来须野战，寄在艮坤宫。

虎本喻身之属阴，今曰虎啸，借喻阴精之将足。龙本喻心之属阳，兹曰龙吟，借喻阳气之方生。西山之上，乃先天艮位，渐至纯阴之象。北海之东，乃先天震位，一阳初生之象。

野战者，白子以谓『制伏身心』是也，师曰：『后天方位，戌亥之交，其中有乾是阳为阴包，故坤之上六

有龙战于野之象。』所以汉儒以乾为野，全真先辈以戌亥之交谓之野。孔子文言曰：『阴凝于阳必战，故曰野战。』

艮坤宫，即四象之太阴。艮为宫阙，坤为阖户，有闭户深藏之象。教人此际耳目口三宝闭塞勿使通，是揣摩密藏之妙，即是烹炼之法。

言人当偃息之间，夜气方生，正是真阴将足之际，心坎之上已翕聚一点阴精在内，俄而醒觉即是阴极阳生，坤体之下自有一点阳气发动，阴精便自凝阳交战。尔时正念觉着，急自退藏密窍，便是制伏身心，自然精气混一，盎背上冲，正位凝命，旋即发为神水，遍布周身。吾仍凝定片晌，即是寄在太阴之宫，仍是退藏于密之道。曰捉曰寄，皆不过于事后追想二物初合之景象，由我静定之力量浑如捉而寄藏者。当夫行炼之时，断不可稍自计较也。

《易经·坤卦·文言》曰：『阴疑于阳必战，为其嫌于无阳也。』二句古本作『阳凝于阳必战，为其兼于阳也。』疑作凝，嫌作兼，无『无字』。全真汉唐以来诸前辈皆承其旧，兹故仍之以解上品丹道自然凝结之实据也。

上第四十九章。此言及时持念先藏，以制伏身心，为采取交结烹炼之妙法。说时迟，结时快，全在得之清静。觉即退藏，凝定片时，即是捉来寄着。其所谓艮坤宫者，亦即指此凝定之时，非有溟阴之处也。断断不可着迹寻求，有违刀圭正旨。

复姤司明晦，屯蒙直晓昏。丹炉凝白雪，无处觅猿心。

复为阴极阳生之卦，以喻人身静极而动、阳气初生之际。姤后阳盛阴生之卦，以喻人心动极而静、阴精自生之时。卦震下坎上，震动坎险，取象人身阳气初动即有阴精凝入，正是险难当前，速藏正念，退听

此气破险直上，方能通透。蒙卦坎下艮上，坎险艮止，取象人心见气方生即欲兼并，此乃危险之时，急冥其心，先自退藏，勿夺此气，方是养正之道。

明晦昏晓，言其动，如天时之由夜而明为晓；动而复静，由天时之自昼而晦为昏，皆任气自流行之象。曰司曰直者，言正气自能司直，即静专动直之谓。吾惟收摄身心勿任摇荡，即张子所谓『饶他为主我为宾。』以他指气，以我指心，则丹炉自然凝成，白雪遍布周身，更无杂念相乘。即欲洗心，亦无从觅其起灭之迹矣。白雪即神水，其义已见第五章。猿心即未得诀时，一切穿凿之见并一切妄想杂念也。

上第五十章。此承上章，申明采取交结之法。

黑汞生黄叶，红铅绽紫花。更须行火候，鼎里结丹砂。

心精已顺从身气而上透，故喻为黑汞。身气已吸取阴精而成神，故曰红铅。曰生黄叶者，言黑汞已含阳气同归于纯阴坤土之内，凝定片时，已得土气滋培，故生黄叶，即黄芽初放之嫩叶也。瞿君以谓『叶秉阴质得阳气以发荣，以喻阴凝于阳而有结丹之联兆』是也。绽紫花者，谓红铅亦赖黑汞，同息片时，已得火气薰蒸，故绽紫花。水火之间色为紫，瞿君以谓『紫花者，果实之胞也，以喻水得火济而有结丹之初基』是也。此际若遂肆意外驰，则神气仍散，何能永定以成谷神？急须放下身心，坚藏正念，含光默默，以为烹炼之火候。如婴儿之专气致柔，勿忘勿助，观其自在，则心气充足，有如鼎里凝结之丹妙。其德性坚凝而气质之性亦定，方可谓是谷神，然未能保其不死也。

上第五十一章。此承上章，申明交结烹炼之法。

木液须防兔，金精更忌鸡。

木本喻性，心由性生，故曰木液。兔于地支属卯，其时卦气得『雷天大壮』，阳旺过中之卦。取象人修

到此，心已正大，一见小人，如恶恶臭，忿随性生，火发于木，必反克性，故须防之。若待忿已生而后惩，则性已乱而谷神危矣！故君子非礼勿履，所以定性也。性定，则大者壮矣。防之以去理障。

金以喻情，身因情生，故曰金精。鸡于地支属酉，其时卦气得『风地观』，阴长过中之卦。取象人修到此，身已茁壮，一遇物触，如好好色，欲动情胜，水泄金枯，遂难制情，当更忌之。若待欲既动而后窒，则情已牵而谷神险矣，故君子观我生，所以遏欲而忘情也。情忘，则观自在矣。忌之以绝情魔。

抽添当沐浴，正是月圆时。

如此防忌以为抽添，身中自有真气流行，薰蒸沐浴，从此以进，即如泽天夬卦，务取法其卦德，神以驭气，顺以应健，使我性情和悦，神气充畅，正如月之将圆气候。然切戒夫自诩自满，暴气劳神，仍当退藏深密，效法乎君子之施禄及下，而不自居其德，则心广体胖，方保满而不溢矣。

上第五十二章。此承上三章，教人沐浴之法。

万籁风初起，千山月正圆。急须行正令，便可运周天。

万籁喻周身之孔窍，千山喻遍体之经络。言人之身心性情冶炼到此，则神完气充，周身关窍爽透，遍体经络清彻。正如初起之风旁吹万籁，乍圆之月正照千山，已交泽天夬卦气候，将到纯阳乾卦地位，是元命将复之时，识神将化之际。若不严密内守，则此身已万窍齐开，三尸九虫正窃窥伺，有隙可乘遂肆侵夺，挟我谷神透身出奔，不知其散而为飞、为潜、为动、为植、为胎、为卵、为湿、为化，惟其生平嗜好之所近以投之，正念亦随而迷遁，人即不死亦呆矣。此知进而不知退者之所以有悔也。故于此时，急须申明正令，防忌加严，密密绵绵，操持照顾，守括囊之箴，凛跃渊之象，致虚守静，以俟元命之来复，则识神自化，便可广运周天也。

上第五十三章。此承上章，教人持密之道。

药材分老嫩，火候用抽添。一粒丹光起，寒蟾射玉檐。

药材指来复之命，气过时为老，不及为嫩。言人气质之性各有不同，到此持盈之际，性情稍欠中正，深恐元命来复之时，刚者勇往先迎则失之骤，柔者畏葸莫措即失之怯；骤者取之速则药尚嫩，怯者得之迟则药已老，皆失火候之中。是以吾之正令须审察我气质之性，『强弗友刚克，燮友柔克，沈潜刚克，高明柔克，』务绳之以平康正直，密守规中，待时而动，则得药适中，此后温养亦易。故此时火候必须抽添得宜，仍自戒严处密。俄而一粒丹光透起，但觉体中如雷如电，即是元命来复之凭。尽饶一直上冲巅际，遂栖天谷，即是下文六十四章所谓『留汞居金鼎』也。顿觉脉停息止，溟漠片时，便觉心广体胖，肌肤爽透，宿疾全消，更无梦寐。盖魂已溶化于神气之中，而谷神已与来复之元命混化而为阳神之初基。此际天气虽已归体，但阳神方结，正如冬至以后一点蟾光，尚须温养。第可光射玉檐，未可出檐之象，故曰『寒蟾射玉檐』也。

愚按：金丹三百日功夫，起于此时，才得先天真气凝结成神，可以一直进道无魔而已。近见别种丹书叙述到此，迅笔带出阳神现形一语，则仍是神弛矣。若说现于体内，犹终嫌有语病。如云现形，吾不知其幻相之从何而得也。纯阳子敲爻歌云：『三铅只得一铅就，金果仙芽未现形。』此可以为证矣。

上第五十四章。此承上章，发明急行正令之意，即是分胎之道。盖其夙夜筑基于宥密也久矣！故到此元命来复，方为谷神成功，可以留形不死，正阳神初结之时也。温养功夫载在六十四章以后，此下九章皆发明还丹之要旨，并申幼勉之辞，

蚌腹珠曾剖，鸡窠卵易寻。无中生有物，神气自相侵。

言微物尚知静专以迄有成，似蚌含珠，似鸡哺卵，皆属无中能生有物。可见人之丹道须要恒诚，只在神注不移，专气致柔，密密绵绵，自相侵射而已。

上第五十五章。此以物譬人，并寓以分胎后自然温养之道，可以人而不如物乎？

神气非子母，身心岂夫妇。但要合天机，谁识结丹处。

此因前代师传丹书，每有子母夫妇字样，以喻神气身心。子母之喻未免支离，夫妇之喻陷人妄作，故特点明是喻神气身心，非真子母夫妇。教人勿泥其文，但要知时明令合天之机，始于有为终于无为，凝炼阴精化作阳神。神凝气聚，自然丹成。若问结丹之处，只在无相幽独之中生完实相，不过养气之实者致之静虚，凝神之虚者还吾笃实，久而刚键，遂有光辉，故得阳神现而天气归焉。谁能识之？

上第五十六章。辟除觅空妄见，阐明运用真机。

丹头初结处，药物已凝时。龙虎交相战，东君总不知。

言当气得精兼而上透，精遂凝气以成神，此为丹头初结之处，即是药物凝之时，当知精凝于气如龙虎之交战，吾之正令早已退藏于密，不识不知，故气自战胜。张子所谓『战罢方能见圣人』也。

上第五十七章。此再点明交结烹炼只在一刻之中，并以破除四十九章内捉寄等语，教人知来藏往，勿忘勿助而已。

旁门并小法，异术及闲言。金液还丹诀，浑无第二门。

言此金液还丹正诀，乃与佛祖大乘正宗、孔门中庸至道同一不二法门。不此旁门异术令人惹祸招殃，小法闲言令人徒费功力也。（阳林谨按：旁门异术，我师向未指明，林未知其详。惟读南宗四祖陈泥

丸真人《翠虚吟》，勘辨邪正，犹如果日之丽青天，附述于后以备参考。）

上第五十八章。教人学道择诀须明，必须正邪两辨，方不误入旁门也。

贵贱并高下，夫妻与弟兄。修仙如有分，皆可看丹经。

言此修仙之道，不论贵贱男女，只要安分勤业发个肯心，即是有分之人，总是仙家眷属。此等丹经，人人皆可看也。

上第五十九章。乃劝勉大众之辞，谓皆可与共学也。

屋破修容易，药枯生不难。但知归复法，金宝积如山。

上章既言人人可修，犹恐世间髦士误听异术闲言，自叹药枯，不作修仙之想。殊不知全真上品丹道，取材只凭神气，神气通天贯地，并无老少之分。但有一刻之神思凝静，即是一刻之谷神，有一刻之志气清明，即是一刻之元气。肯安此刻之神以自守，即养此刻之气以周行。从此密密绵绵，久而弗懈，则气以养神，神凝气聚，而精自生气。精日滋而神自旺，神水灌注，气海充盈，自有阳气升腾上透，凝精成神。神完气足，返老还婴，即是归复之法，药生何难？故特以屋喻身，但肯修筑，便易完好，身中之药要生不难，只要正念收摄，身心髦藏于密，自得神归气复。日积月累，犹夫屋中金宝堆积如山。紫阳张子所谓『真金起屋几时枯，』同喻此也。

上第六十章。此承上章，并以劝勉老年人亦可修炼。总之一息尚存，性命犹为我有，神能兀兀，气自绵绵，此志正不容稍懈也。其下三章，遂言归复之法。

魂魄成三性，精神会五行。就中分四象。攒簇结胎精。

言人性本一，乃天所付畀于我心，而魂魄系肝肺之所藏，原不容与心并立。瞿君以谓：『人未修炼，

是非之心固是本性。其枝节分歧，趋同纷扰，乃魂之所为。偏倚坚执，枉直不顾，乃魄之所为。『李善《文选》注曰：『魂者身之精，魄者性之诀，皆能分真性之权者也。』此理甚为明确。是以常人遇事，初念极明，乃根于心，即是真意；倏转一念，乃魂所发，其中虽疑，尚不甚恶；及至三念而诀，乃魄所生，其中纯阴，全是私意。夫人只一性，而心因物诱，不能自辨贤奸，竟让魂魄与意参主于中，遂成一国三公之势，故曰『魂魄成三性』。

然而东木之魂，实生南火之神，西金之魄，实生北水之精。丹道取材乎精神，精神实资生于魂魄，是魂魄为精神之母，精神乃性命之符，故必会五行而一之，方克成全乎丹道。经云：『欲诚其意，先致其知，知致则穷理而性见。』故修炼之士必先穷理尽性，大为之防，性尽则心自刚健，大权不复旁移。一面团聚精神，立定笃信谨守之，主意就中分魂魄精神为四象。凝精以敛魄，安神以藏魂，精神资生于魂魄，魂魄遂收摄于精神，惟时意正清静，四象遂攒簇于宥密之中，则是会聚五行之气为一气，凝然大定，结成胎精。张子所谓『两般合药方成，点化魂灵魄圣』是也。

魂魄既化，精神自凝，而吾之性情可得而正定矣。此章与上文四十五章参观更妙。

上第六十一章。此承上两章，发明穷理尽性为修道之要务。性定可与适道矣。

定志求铅汞，灰心觅土金。方知真一窍，谁识此幽深。

志者，我性中所指之事也，即吾之素志。

土金者，谓静如纯阴坤土中藏一点乾金，即戊寄于坤而成坎，乃吾正念之初动时也。此承上章而言性定则志亦定，从此七窍归根于一，专志冥心，即是求取阳气阴精之法。气精既觉齐来，仍须冥心如灰，即是觅取真意，包藏精神之道。由是神凝气寂，同归于真实无妄一窍之内，自然混化成丹。白子所谓：

『用志不纷，乃凝于神。灰心冥冥，金丹内成。』如此幽渊深沉之学，谁能识之？

上第六十二章。此亦承上章，发明立命之功诀。命立可与立矣！

造化无根蒂，阴阳有本源。这些真妙处，父子不相传。

无名天地之始，造化以之为根蒂。有名万物之母，阴阳以之为本源。固矣！然此玄玄妙窍，但可以心领，未易言传。姑先就造化阴阳名义言之。夫造化者，天独操之权以生死人物，天然有为之道也；阴阳者，人与天地万物并根乎无极元始之一气，不生不灭，虚无自然中无为之道也。无中生有为之造，即有还无谓之化，以生灭言也。动极而静则为阴，静极复动即为阳，以通复言也。生灭属形质，通复属精神。

夫人与物之形质，皆由于精神之所凝，则人得阴精阳气于厥初而生神，即为有生之根蒂，何以此章特言无为根蒂耶？只因世人不知归复所本乎父母以天然精气构成此身，一届脱胎断脐即不啻根断蒂落，虽所得于大造之精神有多寡之不同，为寿命之定数，贤者延之稍长，不肖者促之即短，智者愚者不延不促，而顺之囿之则尽数以终，迟早总归于消化，仍入于大造之炉中，故人物皆难逃乎气数。人之生年月日谓之命造，死年月日谓之化命，《劝善文》中有延寿长命，促寿短命，以及算尽则死之说，总谓有形必灭，有造必化，故曰『造化无根蒂』也。

若夫人身中之阴精阳气，虽亦根于天之所赋，然天地亦本此阴阳以成象成体，天地不过能忘象忘体，不以气质累其神，故遂资此阴阳造生夫人物。人为万物之最灵，知崇礼卑，效天法地、虚心实腹养其无形，其中二气之运行，即无极元始之一气一样盈虚消长，如鱼在水，刻刻贯通。不过不知归复者，如分水之一勺，如得土之一撮，玩弄不久，勺破撮散而水归大海，土委大地矣。能自归复者，则原自通乎本源。即此一勺水保之，而忘其勺之用，则无时不逢其源。即此一撮土安之，而克自敦乎仁，即无时不培其基。

恒久而不已，则聚水成湖，累土成山，浸假而充湖之量以为海，遂涵虚而混太清，凝聚而扩山之广以为地，遂厚重而载华岳，皆此勺水撮土之本来面目也。人之积精累气以成神，凝虚养浩以成道，乃属本源内应得之事。老子所谓『谷神不死』，即与天地同根于玄牝之门矣！故曰『阴阳有本源』也。然此乃中品说法也。

若夫上品丹法，自有一着先机，直捷孔道，可以一触而顿证之玄关，自然妙见妙知直体夫《道德》首章，而知人之神与天地同一造化，即同一元始妙无为根蒂。人之气与万物均秉阴阳，即均秉灵宝妙有为本源，更不比聚水积土之烦难，只本一念至诚，不贰不息，即是功无间断，返还甚速也。故但就造化吉阴阳，则阴阳已落于后天，在人为色身。寿命不延不促，守死善道，即大人之『后天而奉天时』也。是以颜子不为夭，非言其有造必化色身也，指夫能『常无以观其妙』者言也。盗跖不为寿，乃言其有造必化之色身也，为夫不知『常无以观其妙者』言也。如统乎阴阳论造化，则造化悉本乎先天，在人为法身，慧命果能复其本，还其源，则真常应物，真常得性，即大人之『先天而尺不违』也。是以众生之轮回于六道转轮，圣王之不得为如来，因其以法身殉阴阳之好恶，未能『常有以观其徼』也。文帝之一十七世身，老子之八十一化，是以法身循乎阴阳之动静，斯能『常有以观其徼』也。故曰：『色身凭造化，由天不由己』，以己无根蒂可凭也。『法身贯阴阳，由我不由天』，以我有本源可贯也。天亦佑之，吉无不利者也。

然而天下之物生于有，有生于无。无固为有之本源，有即为无之根蒂。是则有无即动静也，动静即阴阳也。阴阳即造化也，造化即有无也。吾更不辨何有何无、何阴何阳、何造何化？但就我之一动一静互为其根，无恶无好，遵王之道。即色身以长养法身，则聚处为形，散处为气；本法身以稳固色身，静则为金丹，动即为霹雳。何生何死、何存何亡？孟子所谓：『夭寿不贰，修身以俟之，所以立命也。』何尝有

生死之分耶？又曰：『万物皆备于我矣！反身而诚，乐莫在焉。』何尝有存亡之别耶？夫亦可以恍然于常应常静者之自在矣。

夫气犹水也，神犹土也。气，命所凭也；神，性所托也。智者乐水以养气，行其所无事而不凿，即以养其慧也；仁者乐山以凝神，安土敦乎仁而不迁，即以养其定也。吾姑穷致此性命兼修之理，先心以藏神，安神以息念，忘念以养形，忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。是得颜子之坐忘，即尽我性以致乎命，更能忘虚以合道，则天亦纵之将圣，自然元命复而元性还。性命完全，毋意毋必，毋固毋我，遂并合乎先天元始之一气，即是与道合真，贯古今而常存，参天地而不贰。动则为太极之永贞，流行而无滞；静则为无极之真一，得主而有常。夫即有常，则无常者皆归掌握；无滞，则有滞者亦会贯通。先儒周子所谓『五行一阴阳也，阴阳一太极也，太极本无极也。』无极固无，太极即有也，造化之根、阴阳之本固在是也。而岂甘被阴阳束缚在五行之中，空自贪生怕死，较有论无？要当直采其根本，会得其枢要，超出乎造化之窠臼，方可名为得道之士矣。

这些真正妙处，色法生死交关，若不自体自悟，穷理尽性，皈神真师幕下，大家正念当空，无声无臭，印证一番，从而自定自立，自返自还，自归自复，自成自证，自解自脱，虽父子之至恩有不能相传者也。吾龙门七祖昆阳王子所以说到『了悟生死』之后而曰：『认得真，连夜走，觅个柱儿无一有；空空荡荡独修行，不渴不饥天地寿。』二十二章注内所述『用六』之『利永贞』，而『用九』之『见群龙无首吉』也，如是如是。

上第六十三章。此承上四章，姑就中品阐法戒之，以造化之无根蒂，董之以阴阳之有本源，显现穷理尽性之端倪，教人自己体认了悟生死直臻妙有妙无之圣境，以返本还源，恆与上品丹法修证无异。乃知孔子所谓『原始及终，故知生死』之说，即此之谓也。得此真妙可与权矣。此为通篇眼目，点睛特笔，并以

发明上文第四十九章至五十四章炼成谷神之总诀，以起下文各章之意。

《周易·系辞传》『原始及终。』及字见汉儒注本：『言人能原始以及终，故知生死之说也。』语意极亮，今从之。

留汞居金鼎，将铅入玉池。主宾无左右，只要识婴儿。

汞指神，铅指气。金鼎指人身中，上有天谷，即婴儿时藏神之府也。玉池指人身中，中有应谷，即婴儿时藏气之府也。婴儿指元命即复、谷神初化之阳神也。

此承上文五十四章，元命来复之际而言。此神已由应谷寄宫养到弃足，乘气腾转周天，移归本位泥丸宫中，遂留居于天谷，是为谷神。石子谓是分胎，白子谓之移神换鼎，故曰『留汞居金鼎』。而气亦自复其本位，入于应谷绛宫，故曰『将铅入玉池。』此不假作为，自然转移。张子《悟真篇》云：『用将须分左右军，饶他为主我为宾。』此章特为剖晰其旨，教人饶气为主而神为宾，并无左右之分，与道合真而归于不死不生。惟神安藏于密，不于分外造作以求生，是以气亦浩然，权且留神以不死。此惟婴儿为能如是，纯气之守也。故曰『主宾无左右，只要识婴儿。』教人此际得此阳神，正与婴儿初生无异，只要如婴儿纯气以守纯阳之体，则阳神自壮长矣。

上第六十四章。统上九章，皆以发明穷理尽性之微旨，以致元命来复之由，及命复时自然之功用。下章遂言温养之道。

黄婆双乳美，丁老片心慈。温养无他术，无中养就儿。

丁老指心，言命复时已如上章功诀，安顿停当即无所事。只要其人不自执以为有，仍自养其无相之神，主清静以拳拳，宾铅汞而穆穆，则气自流行，滋养神室。如姆哺儿，任其吸饮，心亦慈祥，顺气所行，常

常顾复，故得遍体温润，养就婴儿自然长大，更无他术也。无中者，中不自有之意。《金刚经》所谓『若以色见我，以音声求我』，皆非也。必用观自在之法，只是忘形忘气，以养其不神之神而已矣。

上第六十五章。此承上章，发明温养时之火候，只是忘形一诀为长养谷神之道。

绛阙翔青凤，丹田养玉蟾。壶中天不夜，白雪落纤纤。

绛阙，指身中应谷绛宫，翔青凤者，指此时之气方从本位绛宫新出，如青凤之翱翔。《阴符经》云『禽之在气，』《释名》云：『青，生也。』故以青凤喻初生之气。丹田乃上丹田，即指天谷泥丸宫。玉蟾即指谷中之阳神，以此时已经温养，不似初阳之寒，而温如玉矣。白雪指气周旋到于上谷，与神一交遂为神水，其气清澈明净而弥满有如白雪也。言此时阳神已渐壮长，不可妄动，尽自安养其不神；一任气自流行，如青凤之翱翔而上来到泥丸，滋养此神；神气一交即为神水，便如白雪纤纤落下，充满周身；但觉遍体清和明静，浑如不夜之天也。

上第六十六章。此言温养时任气自流行之象，如是真正养命方法，较诸《翠虚吟》内所指各种小法养命者为何如哉？心清目明，谅能自辨也。

琴瑟合谐后，箕裘了当时，不顺行火候，又恐损婴儿。

言此时温养元神，不比从前冶炼谷神火候。盖此时谷神已与命气配合，正如琴瑟已谐之后，任气周旋。阳神已壮，即是箕裘了当之时，更无情识好恶之牵缠。若再用心火调度，劳神暴气，则气不充乎虚，神亦难完夫实，何时得就？阳神为损不小，故教人尽管放下身心，安神静谧，任气流行，自然充实，断不可究其火候也。

上第六十七章。此言温养，不可助长。盖前则尽性以致命，此时又当安命以率性，方克还乎本源也。

长男才入兑，少女便归乾。巽宫并土位，关锁自周天。

长男指震，象阳初生。少女指兑，象阳已壮。入兑归乾，乃依先天卦位爻象而言，指阳方初生。一阳为震，递长至两爻即为兑，兑为少女，再长至三爻即为纯阳乾象。曰才入，曰便归，以明阳神长成甚速也。巽宫指人身鼻窍，土位指形体，曰并者，即前四十九章所谓艮坤宫也。盖一阴为巽，两阴即为艮，三阴即为坤，为土位也。言人自性定命复以来，阳神初如震卦一阳藏于天谷任气流行，体即壮长如兑二阳，旋即充满便是纯乾，神遂正位居体；而气亦遂如巽宫一阴初息，旋即寂如艮止，静如坤藏，美在其中而畅于四肢，美之至矣。是神以能凝而愈壮，气亦能寂而愈充，理有固然，应无偏胜之患。

然而胞胎内一分血气究未尽除，此时若不戒严深藏宥密，复恐好动而不安于静。其行止坐卧之间，鼻息自听有声，形体驰骤劳顿，则气返动心，神常外驰，便为透关漏气。将来成就道果亦偏而不圆，因其气胜神也。故必要真息悠悠，形体申申，容色夭夭，顺六气以周流，随周天之运度，气机自然关锁于内，无偏胜流失之弊，方为善养浩然也。

上第六十八章。此言温养壮盛之际，不假作为，只须制节谨度以保满而不溢也。

弦后弦前处，月圆月缺时。抽添象刑德，沐浴按盈亏。

弦后弦前，喻气象之消息，月圆月缺，指气质之盈亏，刚治为刑，柔服为德。言当此神旺气足之时，浩气之流行已自充塞乎天地，固不可任其动荡，亦不可稍有抑制，只须因盈而抽，因虚而添，仍用刚克柔克之道，使此正气常自冲和以为沐浴，则体常舒泰，广大宽平，以待先天元阳遘复还元可也。

总之，气体愈旺，则神愈退藏，勿使神为气役，则阳神自得圆足也。

上第六十九章。此言持盈之时，务使神清气静，勿使神气二者有过不及之弊。

老汞三斤白，真铅一点红。夺他天地髓，交媾片时中。

老汞者，合全体之精气神而成者也。三斤者，即指此三品分两皆足之谓也。白者，纯完本色不染之谓也。

真铅，乃我太极中有先天一点无极元阳真气，即我之元性也。真铅无形无色，而此曰一点者，以见是一非二，是点非滴。曰红者，张子所谓『以黑而变红』是也。

夫人之秉彝本乎天性，性赋自天而降衷于人为心，心于五色为赤。而此时所复之性乃天地之元性，本无极所赋于太极以为心者。故太清至真上帝所居之境为大赤天宫，而先辈每以本来无性唤作金丹，尊此来复之元性谓之曰先天太极道德真人。《中庸》所谓『尊德性』，即尊此元性也，非气质之性也。兹不曰赤而曰红者，以前所得之铅已因水火之间色而成紫。此时身中三品已完太素贞白，再得此大赤之真铅交合混凝赤白相间而成红也。天地髓即指此真铅也。言到此神与气、精皆已充足，毫无污染，甚为老汞，只须温养功足，待得真铅一点而成红，即为金液还丹。

惟时体内阳神只以静密为事，一任天气流行，到得周圆具足，气亦寂然不动。白子所谓：『冥心凝神，致虚守静，则虚室生日。』信乎自然，遂觉体镇如山，巍巍高大。俄而一点真铅渊然透起，焕乎赤明之天，是乃天地之髓，即我元性来复之凭。饶他掀地翻天，径冲混沌，我神亦遂浑噩，不识不知，如睡方酣，片刻之后，顿觉神清气爽，身如火热，心如冰释。若论进修，此时还须混炼；若论其效，则性光普照，洞彻幽微，耳闻九天，目视万里，遍体纯阳，金筋玉骨，是乃阳神现形，可以出入自然。以言乎长生之道，于兹毕矣。但恐阳有阴对，尚存六合虚空之见，不能无往来隐现之分，何能与造物者游而柄其终始？则非将吾昔时混沌、今时品物，一并交结混炼以成金液大还丹，势有所不能已者矣！

上第七十章。此言阳神已成，正元神初合之时也。

此章内一『夺』字，正与《阴符经》所云『盗机』相同。《左传》云：『《军志》曰，先人有夺人之心。』彼言兵贵神速，须乘人之心机未动，先夺其要害耳！兹言修己之学，要在神武，先乘己之心机未动，夺取阴阳之枢要而已。天地髓即阴阳之枢要也。

火候通玄处，古今谁肯传。未曾知采取。且莫问周天。

玄，天也。言此元性已复，阳神已成，体内无火候可行，火候只在通天之处。自古及今，谁肯明传？只缘世无能还性命之人，亦无寻谁之慧力，则金液大还丹之药尚未知采取，此际之周天火候且莫问及可也。

上第七十一章。此承上章夺字之义，逗见火候端倪。

云散海棠月，春深杨柳风。阿谁知此意，举目问虚空。

愚按：此时已得太极中元性以为体，火候只是忘虚合道，一着神气都付相忘中。故此章首句言去散而月到海棠，似喻神已大净大明，无声无臭。次句言春深而风吹杨柳，似喻气已至和至畅，无影无踪。学者切诸身心，完其体段，则道句是形容喜怒哀乐未发之谓中，次句是形容发而皆中乎节之谓和。象其功用，则首句是模拟三达德为我所良知，即为人人所同得，次句是模拟五达道为我所良能，即为人人所共由。

然以云周天火候之窍妙，尚未见入手精一之旨。且下文又何以云『目问虚空』？此须其人自体自悟，通一毕万，但能自得夫本心之良，然则动即孚乎人性之同然，静即合夫天命之本然，常涵养其浑然，斯触处而洞然，方知我神与气已早自混化于心日之间，并复泯迹于虚空之际，何则？气之动静随乎神，神固为

气之先也；神之飞潜由乎心，心更为神之先也；心之先机在乎目，则目实心之先也。《阴符经》云：『心生于物，死于物，机在目』，是知目为心之先机，实为神气之先务。故目逃者，则心遁而气阴神丧；目明内视者，则心清而神凝气浩；目问虚空进，则心游于物之初而无所住，神气亦湛然常寂。养到寂无所寂，方知十方三界不外一心，往古来今无非一我，昔本不生，今亦不灭，昔原不减，今亦无增。此意如如，阿谁知得？

曾以此义叩师于太虚之安居，师正持无字观音之经，遂言曰『首句是令人见月之指，不可认指为月；次句如角风之旗，不可认旗为风。盖当雷雨满形之后，肇开光风霁月之场。首句一散字，犹云「但得置身天际坐，莫须回首白云低。」神也，性之命也，而何可执喻为神也？次句一深字，犹云「等闲识得东风面，万紫千红总是春。」——气也，命之性也，而何可偏喻为气也？余师泥丸尝留道偈，有曰：「杨柳也当明月舞，海棠亦为好风娇。」又云：「漫空云散家家月，大地春来处处花。」正是澹荡天光，无边明镜，互相容受，莫可端倪。子但坚贞处密、定慧、等观，斯自诚而明，则明无或昧，于以尽天命之性，而性命合元，尚何有虚空之可忘？而观自然以合道，即与道合真，永保真空无碍之休焉。』遂稽首而称颂曰：『我在太虚中，空明无一物。自在即天真，清风吹浩月』。

如是大乘正宗虚无妙道，若非向日积持念诚恒之力，会得半句先机，由我师虚空藏印证确实，纵使走遍天涯，阿谁能知此意耶？

《易·屯卦彖辞》『雷雨之动满盈。』盈字，汉儒注本作『形』字，盖指屯卦二三四爻为一坤象也。全真先辈俱从形字解。今仍之。

上第七十二章。此承上二章，指示通玄之火候，即是合元之先机。合参泥丸《翠虚吟》吕秀才一诀，

更知妙体妙用，广大精微，见得太虚真境，有如是之妙不可言者。

人间无物累，天上有仙阶。已解乘云了，相将白鹤来。

言到此得诀直接了当，则已矿尽金纯，烟销火灭，包含万象，不挂一丝，人间物累无干，天上仙阶有分。然未敢乘云以自达，必谨俟鹤至以冲霄。教人总不以出入隐显为能，自可造变化飞升之道耳！

上第七十三章。此承上章，火候已明，遂造丹成之境。

心田无草秽，性地绝尘飞。夜静月明处，一声春鸟啼。

夜静月明处，指无极太极互相隐现之象，以喻静极初动，正阳神合元之时。一声春鸟啼，指无极中有一点真机发动之象。言既处密、定慧、等观，心性自然明净，但自和光同尘，有道而不见其道，有德而不见其德，与世间愚夫愚妇一般面目，一样举动。随缘度人，多方利物，即或垂手入廛，入净出垢，无所不可。功圆行满，自得无极中发一真机，即我先天二五之精，便是天一所自出之金。先儒周子谓为『无极之真』、陈泥丸谓之『一盏鸿濛酒』是也。饵之便可脱却阴阳，不受五行之束缚矣。

上第七十四章。此言温养无神之道。

白金烹六卦，黑锡过三关。半夜三更里，金乌入广寒。

白金，喻元神已纯一不二，正如金液乍还之象。六卦，震况乾巽艮坤，六气循环周行不息，为一太极之象。曰烹者，至虚不宰之谓也。

黑锡即铅也，喻阳神既得元神内守，体已至柔至顺，正如铅锡待点之象。三关谓混炼元精元气元神三品递化还虚之道，言到此三铅俱就也。

半夜三更里，指无极元始真机将动之时，即上章之夜静月明外也。金乌，亦取三足之义，在天为日

魂，此以借喻元始真机，即上章之春鸟也。上章但得声闻，此处乃是缘觉。广寒以象太极。言到温养时足，无性已含六气以周流至虚不宰，元命已历三关而诣极无道可行，尔时无极中自然发一真机，即我妙无元始一气来复，混合元神，是为金液大还；遂尔真元迸出，方为妙道真人。

其实金乌即指我元性静极而复动也，广寒即指我元命因性之动而顺与合符，一如日月之合璧，斯为性命合一。即吾师所谓时而合元之道，并非另有一个真机外至者也，亦非心思计虚所能掇合者也。真实虚无自然之妙道也，故得之而成真，称为妙道真人，可以经世，可以遁世，如狮子之迷踪，狮子不足以拟其迹；如神龙之变化，神龙亦不足以比其灵。渊乎妙哉，至矣神矣！文王所以系乾之『用九』而『见群龙无首』之吉也。是谓炼虚合道，性命会无，浑太极而常存。然初得天地之元宗，尚顺与道合真，方保永无堕落也。

上第七十五章。此言元神合道之时也。

丹熟无龙虎，火终休汞铅。脱胎已神化，更作玉清仙。

丹指真人之体，火指真人之心，玉清乃元始妙无上帝之圣境。此承上章，言炼虚合道，尚未与道合真。必也连此之真体，不复存心身定慧之见；并此真心，不复有阴阳神气之分。惟尽至诚之道，笃无息之恭，无意以藏神，更不必假虚以含实。无必以养心，更不必烹卦以息机；无固以安身，更不必透关以炼形；无我以应物，更不必持念以付事。十方三界，不出一堂；往古来今，无非一我。缘觉声闻，冰销雪亮，潜现飞跃，运用随机。以清静心而宏大愿，休铅汞气而界洪钧，真妄悉销，有无不设，方是与道合真，可以脱胎神化。平升玉清，永作大罗仙子；流传后世，称为一代圣师。乃为金液大还丹告成之日也。

上第七十六章。此言丹成脱化，与道合真。

塞断黄泉路，冲开紫府门。如何海蟾子，化鹤出泥丸。

紫府乃东华青童木公，道君即全真大教主，东华紫府辅元立极，少阳帝君选仙之所。言必须丹成脱化与道合真，方是塞断黄泉之路永不复走，迳登道祖之门听候选仙，上则荣膺天爵，下为一代宗师。上文以寒蟾喻谷神之成，以玉蟾喻阳神之壮，兹以海蟾喻元神已得无极中真机点化，遂尔透出泥丸如鹤冲举。以鹤喻真人，言修炼之士如蟾化鹤，非指南宗启教之海蟾刘公也。

上第七十七章。此言脱胎神化，上朝道祖，乃证果成真也。

江海归何处，山岩属甚人。金丹成熟后，总是屋中珍。

金液大还丹之道，通篇已三复详明，犹恐世人读之，知而不好，好而不乐。推其原故，只是眷恋尘情，发不出一个正念炼己筑基。故复持发此章，言到金丹成熟之后，即与太虚同体，世间江海山岩都未抛撇，总是家珍。言江山，则凡细于江山者概之矣。教人尽管放下万缘，坚持一念，自然修真有路，进道无魔，必可成功，还将度世，否则无常一到，『万般将不去，惟有业随身，』那时虽悔何追乎！

上第七十八章。此为激发人之正念而作，故言丹成之后与天为体，山河大地总是家珍。古人所谓『皇皇八荒，皆在我闼』岂虚言哉！

吕承锺口决，葛授郑心传。总没闲言语，都来只汞铅。

吕即道祖纯阳帝君，锺谓正阳帝君锺离翁也。葛指老葛仙翁字孝仙，即太极左公仙翁也。郑谓思远郑真人。言古来修仙得道高真不可胜计，如吕葛两仙翁，人莫不知，无不敬信，而其所传口诀皆无别说，都来只是汞铅而已，教人不必旁信他说，身外求道也。

上第七十九章，言此还源丹法，确是古圣的传，易简至道，不似别品异术，其法烦难也。

汞铅归一鼎，日月要同炉，进火须防忌，教君结玉酥。

此言丹道总决：汞铅要归于一，性情务使和同。其间烹炼、沐浴、进火、退火之际，大要防忿忌欲，抽添适中；必须夙夜宥密，则物我两忘，六根清静，方寸澄清，自然凝结成丹。曰玉酥者，言能如是藏神养气，自然于温润缜密之中，兼细腻融和之妙。始终三大交关，皆能如是温养，自不费力，其成甚速也。

上第八十章。此明丹道之总诀。

采药并交结，进火与沐浴。及至脱胎时，九九阳数足。

此章总结全篇，点明炼丹功夫具有次序条目，教人循序进修，及至数足纯阳，自然脱胎神化，飞升成道。读者慎勿辜负此篇恺切教人以返本还源之至意焉。

上第八十一章。点明丹诀次序，遂以总结通篇八十章之意。

按：此篇大段功决，始于有为，终于无为。有为之功，只是正位凝命，养我浩然；无为之诀，只是自强不息，养其无形。吾师尝语人曰：『人必端直其体，空洞其心，真一其念，则得诀炼丹自是容易。即不修炼，亦足却病延年，老而强健。』是真入手之总持正诀也。盖能端直其体，则身无跛倚之容。其五官四肢百骸悉归整饬，而外物难干也；空洞其心，则气机充畅，其通体脉络筋骨皆无积滞，而气得返乎虚也。真一其念，则遇事率真，中无犹豫，而心中阴精随时兼凝于正气，结而成神，神遂得还其实也。是身心意三家常会于一，谷神长养于不知不觉之中，身其康强乃自然之功效。予故谓还源之法，必先坚持正念。正念诚则体自端直而心自空洞，心既空洞则药生而火必正，断无金木间隔之患，亦无水火不济之虞，惟神与气妙合而凝。此中即有根蒂，然后养其无形，驯致乎无象无体，而金液大还矣。金为天一所自出之金，液乃天一将生水之液。大还者，即以此二五之精妙合而凝为太极，以还我无极之先天也。金液既凝，加

以沐浴温养之功，日积月累，从微至著，以成可大可久之德业，此身有不成金刚不坏之法身者乎？源本如是也，还源固如是还也。言下可以恍然于凝精成神之道也。

安炉之法，看初三四纤月，其舒养之意最为合式，妙难言喻，故云『炼药须寻偃月炉』也（炉底用力，紧靠下腭，中凹边仰）。炉底要舒展，虚虚靠着廉泉，炉边虚近下齿会厌处（即喉咙口），作下垂之状，其势粘近喉节，似乎婴儿吮乳一般，则气息容易下注。向使炉底一空，则天地春生夏长秋收冬藏循环不已之气，从玄牝（即鼻孔）而入灌丹田，而通督任，不仅男子以卵缩为验，女子以乳缩（摩乳之法大谬）为验，并且其气自能至踵，觉足心涌泉间有似蚁行。有此光景，可谓炉成丹熟。

此身一出母胎，渐渐忘却来时根本之路，度一年则督任之路壅寒一年，若再感风寒暑湿之邪，更脐闭寒而死。是以《素问·天真论》首提：『知道者，气脉常通。』至『圣人传天气以通神明』等句，惜言而不详。然修道一法，轩辕岐伯尚且推重如此，而今之人欲将督任之路疏凿一通，谈何容易？必须二时面南趺坐，努力闭气如不息者，一气竭力注下闭息；至再至三，极至一十、二十、三十之数，总有之日。最宜冬月行之，乘天气藏阳之候行此猛法，则气藏而不伤。若从容行之，必待期年而始通矣！